۵۸۲

هفته نامه

بجز اصلاح اراده دیگری ندارم سوره هود ۸۸

اصلاح ملی

سیاسي، ټولنیزه او فرهنګي اوونیزه

دروېشتمه ګڼه ۱۳۹۴المریز کال دسنبلې۱۴مه د ۱۴۳۶ هـ ق د ذي القعدې۲۱مه د ۲۰۱۵ ل د سپتمبر۵مه

له فساد سره مبارزه له کومه ځایه پیل شي؟

تلویزیون؛

بدترین وسیله برای سرگرمی اطفال !

کابل

حملات پیهم در

و باخبری سفارت امریکا قبل از وقوع آن!!؟

چگونه خود را از فکر گناه محافظت کنیم؟

علامه ابن قیم می‌گوید: موارد زیر شما را از فکر گناه محافظت می‌کند:

۱- یقین داشتن به اینکه خداوند آگاه و ناظر قلب و عمل و فکر شماست.

۲- حیاء و شرم از خدا.

۳- شرم از اینکه پروردگار در - خاکی که برای شناخت و معرفت خویش آفریده - فکر گناه را در آن از شما مشاهده کند.

۴- ترس از اینکه چنین فکری تو را از توجه و چشم خدا دور کند.

۵- ترس از اینکه چنین فکری محبت غیر خدا را در قلب ایجاد کند.

۶- ترس از اینکه چنین فکری تولید مثل کند و شراره آن گسترده شود، و هر چه ایمان و محبت خدا در دل است را بسوزاند.

۷- دانستن این که: فکر گناه مانند دانه‌های گندمی است که صیاد برای صید پرندگان روی زمین پخش می‌کند.

۸- دانستن این که: فکر پلید با فکر ایمان در یک قلب جمع نمی‌شوند، مگر اینکه یکی بر دیگری غالب می‌شود.

۹- دانستن این که: چنین فکرهای دریائی از دریای خیال است و ساحلی ندارد، و اگر وارد قلب شد غوطه‌ور و غرق می‌شود.

۱۰- دانستن این که: چنین فکری دره احمقان و آرزوی جاهلان است، و برای صاحبش جز پشیمانی چیزی بدنبال ندارد.

امان! امان از گناه، بخصوص گناه خلوت‌نشینی،عَنْ ثَوْبَانَ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم أَنَّهُ قَالَ : (لأَعْلَمَنَّ أَقْوَامًا مِنْ أُمَّتِي يَأْتُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِحَسَنَاتٍ أَمْثَالِ جِبَالِ تِهَامَةَ بِيضًا فَيَجْعَلُهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَبَاءً مَنْثُورًا) قَالَ ثَوْبَانُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ صِفْهُمْ لَنَا ، جَلِّهِمْ لَنَا أَنْ لاَ نَكُونَ مِنْهُمْ وَنَحْنُ لاَ نَعْلَمُ ، قَالَ : (أَمَا إِنَّهُمْ إِخْوَانُكُمْ وَمِنْ جِلْدَتِكُمْ وَيَأْخُذُونَ مِنَ اللَّيْلِ كَمَا تَأْخُذُونَ وَلَكِنَّهُمْ أَقْوَامٌ إِذَا خَلَوْا بِمَحَارِمِ اللَّهِ انْتَهَكُوهَا).(رواه ابن ماجه، وصححه الألبانى فى " صحيح ابن ماجه ").

ثوبان از پیامبر (ص) روایت می‌کند که فرمودند: «برخی از امتم را می‌شناسم در روز قیامت اعمالی نیک مانند کوههای تهامه را با خود می‌آورند، خداوند آن را نابود می‌کند». ثوبان گفت: یا رسول الله آنها را معرفی کن؟ کی هستند؟ نکند ما از آنها باشیم و بی‌خبریم، پیامبر (ص) فرمود: «آنها برادران شما و هم جنس شما هستند، و آنچه شما در آشکار انجام می‌دهید آنها نیز انجام می‌دهند، ولی اگر در خلوت قرار می‌گیرند مرتکب گناه و معصیت می‌شوند» .

ابودرداء می‌گوید پیامبر (ص) فرمودند: (انسان باید از نفرین قلبی مؤمنان - در حالی که بی‌خبرست - بیمناک باشد! سپس گفت: آیا می‌دانید چه کسی؟ عرض کردم خیر، فرمود: انسان در خلوتگاه گناه انجام می‌دهد، پروردگار کینه او را - در حالی که بی‌خبر است - در دل مؤمنان قرار می‌دهد) .

بدین سبب ابن جوزی : می‌گوید: «آگاه باش: از جمله بزرگترین بدبختی‌ها گول خوردن به سلامتی پس از گناه است، چون کیفر واقع می‌شود، و از بزرگترین کیفر و مجازات این است که انسان بی خبر است: در حالیکه گناه در ریشه دین و دل‌ها اثرگذار است- پناه به خدا-.

.....

برگرفته از کتاب گناه و آثار شوم آن در زندگی امت از قرآن و سنت

اصلاح ملی را از اینجا بدست آورید

کابل: تایمنی، چهار راهی حاجی محمد داد، سرک ۴، دفتر مرکزی جمعیت اصلاح. تیلفون: ۰۷۹۹۳۹۴۰۱۵/ ۲۰۲۲۰۴۳۰۵

کابل: کوته سنگی، سرک سیلو، بلاک های شاداب ظفر، انتشارات اصلاح افکار: موبایل: ۰۷۷۸۱۹۱۳۸۲

کابل: شهر نو، چهار راهی انصاری، کتاب فروشی رسالت. ۰۲۰۲۲۰۳۳۵۹

کابل: انتشارات مستقبل مقابل بلاک های شاداب ظفر،

کابل: کمپیوتر فروشی الکاموي جاده نادر پشتون، مارکیت الله نظرمنزل۲دوکان ۲۳/ . ۰۷۹۹۳۹۰۸۱۹

کابل: کابل ده افغانان کتاب فروشی بیهقی

کابل: انتشارات بنیاد علمی و فرهنگی مسجد جامع پل خشتی ۰۷۹۹۰۱۱۱۱۱ / ۰۷۵۲۲۲۲۲۲۲

ننگرهار: جلال‌آباد، نارنج باغ، عبدالحق مبنه، (دکابل د موټرو اډه) د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر ټیلیفون: ۰۷۰۰۶۳۲۴۸۰

جلال اباد- اسحاقزی مارکیټ، لاندې منزل، اصلاح افکار تلیفون: ۰۷۹۳۷۷۸۸۸۱

گندهار: نوی بنار، د هرات سړک، د سړې جامع غرب طرف ته سوري مبنه د امام ابوحنیفه رح تعلیمي او کلتوري مرکز د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر د تلیفون: ۰۷۰۰۳۰۸۲۷۱ ـ ۰۷۰۰۶۶۸۹۴۸

لغمان: مهترلام بنار،حمزه مارکیټ تیلفون: ۷۹۹۴۴۲۹۲۰

هرات: سرک باغ آزادی، ابتدای جاده محبس ابن سینا انجمن اخلاق و معرفت شماره های تماس: ۰۴۰۲۳۷۰۱۲ - ۰۷۸۹۰۰۸۱۵۲

بلخ: عقب حمام سره میاشت، مرکز تعلیمی اصلاح

کندز: شهر کندز، جاده ولایت، کوچه حاجی میری، مؤسسه تحصیلات عالی سلام ۰۷۸۷۷۰۳۷۲۴

بغلان: پلخمری، مارکیت اتفاق کتاب و قرطاسیه فروشی رسالت ۰۷۷۷۴۷۶۴۶۹ / ۰۷۰۰۵۸۹۸۵۷

لوگر: مرکز، مدینه مارکیت سرک مسجد جامع، کتاب فروشی سادات، سید عبدالحمید هاشمی، تیلفون: ۰۷۰۰۴۴۹۸۱

لوگر: محمدآغه، واغجان بازار، پهلوی کلنیک حسین خیل،تیلفون: ۰۷۷۵۴۱۳۸۷۶

نیمروز: سرک آزادی، جنوب کابل بانک، انجمن فرهنگی ارشاد: شماره تماس: ۰۷۹۷۷۴۱۹۷۴

پکتیا: د ګردیز بنار، مرکزي چوک، د نبي نمایندګي وحید الله: ۰۷۷۹۲۱۳۸۲۲

خوست: افغان تاور شاته خوست مرکزي طبي لابراتوار دوهم پور د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر د اکتر محمد ګلاب: ۰۷۹۹۱۷۴۵۴۶/ ۰۷۷۷۱۷۴۵۴۶

تخار: بازارچه کتاب دکان مولوی حبیب الرحمن ۰۷۷۹۶۳۴۱۹۲

بدخشان فیض آباد: ۰۷۷۵۲۷۰۵۰۸ / ۰۷۰۷۸۳۱۳۶۴

زابل: قلات، عمومي جاده، د نجرانو کوڅه د غوثي رهنمای معاملات ترڅنګ، شمبره: ۰۷۰۶۵۲۷۱۸۶--۰۷۷۳۵۸۰۲۰۹

فراه: ناحیه سوم، مقابل مسجد جامع قاضی، مرکز علمی و فرهنگی توحید شماره تماس: ۰۷۹۹۸۴۳۶۱۱

کونړ: د معارف ریاست ته مخامخ د جمعیت اصلاح ساحوي دفتر

پیښور: مرکز فرهنگی اسلامی افغانستان/ تیلفون: ۱۵۸۵۲۷۹۵

شماره مسئول توزیع: ۰۷۸۵۴۲۹۱۱۳

قیمت یک شماره ۱۰ افغانی

جمعیت اصلاح افغانستان

بخش فرهنگی و نشرات

هفته نامه اصلاح اونیزه

د اسلام د اصیل فهم منبر

Email:eslahmilli@gmail.com

رئیس هیأت تحریر:

احمد ضیاء رحیمزی

مدیر مسؤول

محمد شعیب قریشي

0781544115

اعضاء هیأت تحریر:

نقیب الله حمید
عبدالفتاح جواد
محمد اکبر مؤحد

ډاکټر وحید الله مصلح
عزیز احمد حنیف

همکاری نقدی تان به ما بفرستید

آدرس بانکی: جمعیت اصلاح وانکشاف اجتماعی افغانستان کابل بانک
A/c No=1001202080036
(افغانی)

آدرس بانکی: جمعیت اصلاح وانکشاف اجتماعی افغانستان کابل بانک
A/c No=1001201080036
دالر امریکائی

سرمقاله

له فساد سره مبارزه

له کومه ځایه پیل شي؟

ولسمشر محمد اشرف غني د فساد ضد مبارزې د علماوو ناستې ته وویل، له فساد سره د مبارزې لپاره د 'سرتاسري مبارزې جهاد' پیلول اړین دي.

نوموړي وویل، د افغانستان خلک اړ شوي چې د خپلو دولتي چارو لپاره څو میلیارد ډالر باج ورکړي.

په دې کې شک نه شته چې په هېواد کې نن تر ټولو لویه ننګونه فساد په ټولو ډولونو سره دی، او د نورو ټولو هغو ستونزو سره په څه نا څه ډول تړاو لري چې هېواد ورسره مخ دی.

دا چې ولسمشر له فساد سره د مبارزې او جهاد غوښتنه کړې ده، یوه ښه او اړینه خبره ده، خو دا مبارزه چې ولسمشر له کوم ځایه پیلول غواړي، کېدای شي دا مبارزه هم د نورو شعارونو په څېر یوازې د یو شعار په ښه پاتې شي او په عملي ډګر کې هېڅ هم و نه شي.

زمونږ په هېواد کې یوازې اداري او مالي فساد نه دی چې د ملت شتمني یې ولوټله، بلکې دلته په ټهرو څوارلسو کلونو کې د پردیو تر سیوري لاندې ډېر نور فسادونه هم راغلل چې په اخلاقي، سیاسي، امنیتي او هر ډګر کې یې ریښې غزولې دي او په لوی لاس او د حکومت تر سترګو لاندې د دې فسادونو د خپرولو هڅه کېږي.

اداري او مالي فساد چې تقریبا ټولې حکومتي ادارې یې لړلي دي او تردې چې دې فساد تر بازار او خصوصي ستکور او مدني ټولنو هم خپلې ریښې غزولې دي، یو داسې ناسور دی چې د هېواد جوړونې، پرمختګ او هرڅه مخه یې نیولې ده، تردې چې د ناامنیو ډېر لوی سبب هم همدا فساد دی چې د رشوت خورو چارواکو په مرسته په کابل او نورو ښارونو کې حالات ورځ تر بلې خرابېږي. همدا راز همدا فساد دی چې نه پرېږدي وړ او متخصص کسان او با استعداده ځوانان پر مهمو دندو وګمارل شي، او له رشوت او واسطې پرته د وړتیا له مخې دنده تر لاسه کړي.

بلخوا ولسمشر چې د فساد په اړه له کوم ځایه د پیل هوډ لري، دا هم له فساد سره د مبارزې په نامه یوه شعاري خبره ده، ځکه چې هغه کسان چې په تېرو څوارلس کلونو کې د فساد سرخېلان وو او په بیلونونو افغانۍ یې اختلاس او غلا کړي دي، اوس هم په ارګ کې د ولسمشر- او اجرائیه رئیس ترڅنګ او یاهم په لوړو دولتي دندو کار کوي، بلخوا ولسي- جرګه او د مشرانو جرګه هم له ډېرو داسې فاسدو کسانو نه ډکه ده چې په تېرو کلونو کې د ملت هر څه ولوټل.

همدوی-چې ټول یې پېژني- د زمکو غاصبین، محتکرین، پر حکومتي چارو برلاسي او د هر فساد سرخیلان دي، خو ولسمشر- بیا پیل له عام ولس نه کوي، په داسې حال کې چې ولس د دوو میچنو (نا امنیو او فساد) ترمنځ داسې راګېر دی چې د ژوند هره ګړۍ یې ورته ویرجنه کړې ده.

بلخوا ولسمشر له علماوو غوښتي چې د حکومت د وسله والو مخالفینو پر وړاندې ودرېږي او په اوچت غږ د هغوی کړنې و غندي، په داسې حال کې چې حکومتي چارواکي او له نورو د قربانۍ غوښتونکي خپله د سیمټي دېوالونو تر شا، په مرمۍ ضد موټرو کې، د لسګونو ساتونکو په بدرګه ژوند کوي او هغه عالم چې هره ورځ په جومات او کلي کې وژل کېږي، او مړی یې تر څو ورځو څوک خښولی هم نه شي، او له وژل کېدو وروسته یې څوک د کورنۍ او یتیمانو پوښتنه هم نه کوي، له هغو علماوو غواړي چې د دوی د جوړ کړای شوي فساد د له منځه وړلو او د دوی د هوسایني او امنیت لپاره قربانۍ ورکړي.

که ولسمشر- په رښتیني توګه غواړي چې له فساد سره مبارزه وکړي، لومړی دې له ارګ نه پیل وکړي او له هر هغه چارواکي چې په تېرو څوارلس کلونو کې میلیونران شول باید پوښتنه وشي او قضایي ارګانونو ته معرفي شي، نو بیا به په رښتیني توګه علماء او ولس چې له لومړۍ ورځې له دې ناوړې ناروغۍ سره د مبارزې غوښتونکي دي، په قوت سره له ولسمشر سره په دې مبارزه کې ملګري شي.

حملات پیهم در کابل

و باخبری سفارت امریکا قبل از وقوع آن!!؟

گروپ رسانه یی اصلاح- نعمت الله عزیزی

از چندی بدینسو سلسله حملات پیهم در شهر کابل، برعلاوه نگرانی ها از وضع بغرنج امنیتی، پرسش های را نیز بین مردم به وجود آورده است که چگونه مخالفین مسلح می توانند به آسانی تا مهمترین و مصؤون ترین اماکن برای حمله در پایتخت خود را برساند.

از سوی دیگر با خبری قبل از قبل سفارت امریکا و دفاتر مربوط به سازمان ملل متحد از وقوع این گونه حملات در کابل و هشدار های این ادارات به اتباع و کارمندان خود در مورد عدم گشت وگذار در این مناطق وهمچنان اینکه چرا برای جلوگیری آن دست بکار نمی شوند، اذهان عامه را می آزارد.

از سوی دیگر مقامات امنیتی برای جلوگیری از وقوع حملات بعضاً راه های عبور و مرور عراده جات و حتی پیاده رو ها را بروی مردم عام مسدود می سازد که باز هم باعث تکلیف مردم عام گردیده و در راستای جلوگیری از حملات هم به گفته کارشناسان مؤثریتی ندارد.

اینکه سفارت امریکا و سایر کشورهای غربی و برخی دفاتر خارجی، معلومات تقریباً دقیق را در مورد این گونه حملات قبل از قبل از کدام منابع اطلاعاتی بدست می آورند و آیا برای جلوگیری از حملات و کنترول نا امنی ها، مسدود ساختن راه های عبور و مرور مردم تا چه حد منطقی و مؤثر است؟ روی این همه با کارشناسان نظامی، سیاسی و مسؤولین امنیتی کشور صحبت نموده ایم همچنان با بعضی شهروندان و دریوران شهر کابل نیز صحبت های انجام دادیم که خلاصه آن به خواننده گان تقدیم می کنیم.

مردم چه میگویند؟

عبدالوکیل که باشنده شهر کابل است می گوید که بخاطر راه بندی بعضی اوقات از رفتن به وظیفه می مانیم و نمی توانیم به دفتر برسیم ومی افزاید که پنجشنبه گذشته که رئیس جمهور ترکمنستان به کابل می آمد، راه های مردم مسدود ساخته شده بود که به گفته وی در آن روز به وظیفه رفته نتوانسته است.

عبدالوکیل که در یک شرکت نفت و گاز کار می کند می افزاید که بخاطر کنترول حملات، مسدود ساختن راه های مردم کاری خوب نیست که بخاطر آن مردم از کاروبار می مانند و به همین دلیل روز بروز اقتصاد مردم ضعیف میشود.

به نظر وی باید بخاطر کنترول حملات، حد اقل در کابل از دروازه های کابل کنترول صورت گیرد، نه اینکه در داخل شهر بالای مردم فشار بیاورد.

محمد ضامن شهروند دیگر و یکی از راننده گان در شهر کابل می گوید که همه کاره خود امریکا است، تمام کار در دست او است و به نظر وی در هر شهر و کشور اسلامی که امریکائی ها وجود دارند، انتحاری و نا امنی ها وجود دارد.

وی این کار را منطقی نمی داند که بخاطر کنترول نا امنی ها راه ها مسدود گردد، بلکه به باور محمد ضامن باید دروازه های کابل کنترول و تلاشی دقیق شوند.

محمد ضامن که راننده یک موتر تونس است، در حال صحبت هم از ترس ترافیک به سوی موتر خود با عجله رفت در حالیکه در موتر می نشست گفت که پنجشنبه گذشته تا دهمزنگ به صد روپیه رفته بودم و در هر جا راه مسدود ساخته شده بود که به گفته وی به حدی دلش تنگ شده بود که اگر کسی پول میداد خودش انتحاری می کرد.

جمشید یکی دیگر از شهروندان کابل است، او هم در حالیکه در سایه دیوار نشسته است می گوید که برادرش در نظارت خانه در اسارت قرار دارد و می افزاید که وضعیت امنیتی افغانستان بخاطر خراب تر شده میرود که همسایه ها، دشمن افغانستان است.

وی می گوید که باید در شهر کابل کمر بند های شهری فعالتر شوند و اینکه راه ها مسدود ساخته میشود کاری خوبی نیست و امنیت از دروازه های شروع می شود نه در داخل شهر.

وی هم از پنجشنبه گذشته شکایت دارد می گوید که راه های عبور و مرور مردم مسدود شده بود تمام جاهای پیاده گشته ایم. جمشید همچنان باور دارد که این نوع امنیت که مریضان از آن به تکلیف باشند و حتی خانم ها در موتر ولادت کنند چه به درد میخورد.

نا امنی ها در کابل و با خبری سفارت امریکا:

جاوید کوهستانی کارشناس مسایل نظامی در مورد این پرسش که از نا امنی ها و حملات اخیر در کابل سفارت امریکا و دفاتر مربوط به ملل متحد قبل از قبل با خبر می باشند، این معلومات را از کجا بدست می آورند؟ میگوید که کانال های زیادی اطلاعاتی به کشور های ناتو و امریکا تعلق دارد که معلومات خود را از آنجا به دست می آورند، که گاه گاه این معلومات با نیروهای امنیتی افغانستان هم شریک ساخته میشود وبعضاً چون محل آن مشخص نمی باشد و فقط از وقوع آن معلومات بدست آورده میشود شریک ساخته نمی شود.

به باور آقای کوهستانی به دلیل نفوذی که امریکا دارد قبل از قبل اطلاعات را بدست می آورد، ولی بنابر سیاست ها و اینکه منبع خود را از دست ندهد، تلاش نمی کند که جلو تمام فعالیت ها را بگیرد.

در عین حال این کارشناس مسایل امنیتی، این احتمال را هم رد نمی کند که بازی های پنهان و مخفی جریان داشته باشند وحتی به قول وی از احتمال دست داشتن خود این کشور ها در نا امنی ها و انفجارات نمی توان چشم پوشید.

وی همچنان باور دارد که استخبارات افغانستان مجموع اطلاعات خود را با غربی ها شریک می سازند ولی از سوی آن ها اطلاعات لازم و جدی با مقامات افغان شریک ساخته نمی شود و یا از تمام وسایل برای کنترول اطلاعاتی استفاده نمی کنند.

ازسوی دیگر دکتور فضل الهادی وزین استاد پوهنتون و کارشناس مسایل سیاسی می گوید که بعضی شبکه ها قبل از قبل از وقوع چنین حملات به خارجی ها خبر می دهند ولی به باور وی باید دولت افغانستان هم متوجه باشد و یک سلسله تدابیر احتیاطی را در این زمینه اتخاذ کند تا به مردم بیگناه که مردم عامه و ملکی است آسیب نرسد.

به قول دکتور وزین این موضوع بذات خود سوال برانگیز است که باوجود امضای پیمان امنیتی با امریکا، معلومات درجه اول استخباراتی را با مقامات افغان شریک نمی سازد و یا برای خنثی ساختن حملات دست به کار نمی شود.

این استاد پوهنتون می افزاید که ما از همان آغاز همین هشدار را داده بودیم که پیمان امنیتی با امریکا برای منافع افغانستان نیست و حال ثابت شد که امریکا تعهدات خود را عملی نمی سازد. به نظر وی کسانی که زیاد علاقه داشتند تا پیمان امنیتی بزودی امضا شود، حال میدانند و میگویند که اشتباه کرده بودیم.

همچنان محمد زبیر شفیقی کارشناس مسایل سیاسی و مدیر مسؤول روزنامه ویسا به این نظر است، که طراحان اصلی نا امنی ها در شهر کابل خود خارجی ها اند که با افغانستان پیمان امنیتی هم دارند ولی به گفته وی، جنگ های جاری جنگ اهداف خارجی می باشد.

به باور این کارشناس خارجی ها به این دلیل برای جلوگیری ازحملات دست بکار نمیشوند که در صورت جلوگیری و خنثی شدن آن و در کل آمدن صلح به افغانستان، آنها به اهداف خود نمی رسند.

آقای شفیقی می افزاید که چند ماه قبل در حمله ایکه در منطقه قصبه صورت گرفت، مسؤولین امنیتی حتی پذیرفتند که حمله کننده از کمپ امریکایی ها بیرون شده بود ولی شاید به دلایل تخنیکی بمب حامل وی در محل دروازه انفجار کرد که نگهبانان افغانی و نیپالی در آن کشته شدند وبه گفته شفیقی قوماندانی امنیه کابل هم این سخن را تائید کرده است.

بعضی شبکه ها قبل از قبل از وقوع چنین حملات به خارجی ها خبر می دهند ولی باید دولت افغانستان هم متوجه باشد و یک سلسله تدابیر احتیاطی را در این زمینه اتخاذ کند تا به مردم بیگناه که مردم عامه و ملکی است آسیب نرسد.

این موضوع بذات خود سوال برانگیز است که باوجود امضای پیمان امنیتی با امریکا، معلومات درجه اول استخباراتی را با مقامات افغان شریک نمی سازد و یا برای خنثی ساختن حملات دست به کار نمی شود.

دکتور فضل الهادی وزین

به نظر این روزنامه نگار و کارشناس در اینجا سوال همکاری صادقانه نیروهای خارجی با نیروهای افغان هیچ مطرح نمی شود زیرا جنگ از خارجی ها و برای منافع آنها می باشد و به باور آقای شفیقی زمینه اختلافات اخیر بین مردم افغانستان هم توسط خارجی ها زمینه سازی میشود.

محمد زبیر شفیقی مدیر مسؤول روزنامه آزاد ویسا همچنان می افزاید که دولتمردان افغان به اساس کمک های که توسط خارجی ها صورت می گیرد این پرسش را مطرح کرده نمی توانند که در صورتیکه پیمان امنیتی وجود دارد و از همچو حملات با خبر هم می شوید چرا جلو آنرا نمی گیرید.

اما نجیب دانش معاون سخنگوی وزارت امور داخله در یک مصاحبه با گروپ رسانه ای اصلاح گفت که نیروهای امنیتی افغان همواره کوشش نموده اند تا جلو فعالیت های مخالفین را بگیرند، ولی اینکه کابل مرکز کشور است همواره مخالفین دولت افغانستان تلاش می کنند تا در آن دست به فعالیت های تخریبی بزنند ولی به باور آقای دانش ده ها فعالیت آن توسط نیروهای افغان خنثی شده است.

نجیب الله دانش ادعا دارد که معلومات و اطلاعات که نیروهای خارجی مقیم افغانستان، بدست می آورد با دولت افغانستان شریک ساخته میشود و گاهی ما هم معلومات و اطلاعات خود را با آنها شریک می سازیم.

ولی آقای دانش همچنان می گوید، که اطلاعات که به ما میرسد مشخص نمی باشد، تا برای خنثی سازی آن کار جدی صورت گیرد، وبه باور وی فقط سطح تهدیدات مشخص ساخته میشود که عملیات استخباراتی هم یک سلسله پیچیده گی های خود را دارد.

معاون سخنگوی وزارت داخله ادعا می کند که اگر اطلاعات دقیق و مؤثق باشد برای جلوگیری آن رسیده گی می شود، ولی وی مشکل عمده را مشخص و مؤثق نبودن اطلاعات و راپور های استخباراتی می داند وی همچنان نمی پذیرد که راپور حادثه اختطاف یک شهروند خارجی در ساحه قلعه فتح الله و تایمنی مشخص بود.

آقای نجیب دانش باور دارد که اگر راپور های دقیق و مؤثق موجود باشد ضرورت به کمک خارجی ها وجود ندارد و نیروهای امنیتی افغان توان خنثی سازی حملات دشمن را دارد.

نجیب دانش همچنان می گوید که تمام اطلاعات استخباراتی با جانب امریکا تبادله میشود ولی حملات انتحاری و انفجاری یک سلسله پیچیده گی های خاص خود را دارد.

مسدود ساختن راه های عبور و مرور مردم:

بعضی اوقات برای کنترول نا امنی ها خصوصاً در شهر کابل راه های رفت و رو مردم مسدود ساخته میشود قسمی که پنجشنبه گذشته که رئیس جمهور

کشور ترکمنستان به کابل سفر داشت شهروندان شهر کابل شاهد مسدود شدن راه ها بودند و حتی مریضان هم با مشکلات جدی روبرو شده بودند، اینکه آیا این کار برای جلوگیری از نا امنی ها و حملات مؤثر و مجاز است؟

جاوید کوهستانی تحلیلگر مسایل نظامی در این مورد میگوید که برای کنترول حملات و نا امنی ها مسدود ساختن راه های عبور و مرور مردم غیر قانونی و غیر مؤثر است و به باور وی اینکه حاکمیت از مردم افغانستان است بنابر آن نباید راه های مردم برای امنیت، مسدود ساخته شود.

به گفته آقای کوهستانی هر نوع مزاحمت و ایجاد درد سر برای مردم میتواند خلاف ارزش های ملی و حقوق بشر- و حتی قانون اساسی افغانستان باشد، به باور وی این راه حل نیست که راه های مردم توسط دیوار ها و سیم خار دار ها بسته شود و مانع عبور مردم گردد.

دکتور فضل الهادی وزین استاد پوهنتون سلام و تحلیلگر مسایل سیاسی می گوید که دولت مکلف است تدابیر امنیتی را بگیرد که برای آن بعضاً راه ها را مسدود می سازد، به قول وی این کار بعضی اوقات نتایج خوبی هم داشته است و در صورتیکه احتمال حمله باشد دولت و نیروهای امنیتی مجبور می شوند راه ها را مسدود سازند که طبیعی است مشکلاتی را بار می آورد.

ولی دکتور وزین به این نظر است که باید دولت برای کنترول حملات و نا امنی ها در پایتخت کابل تدابیر دیگری را اتخاذ نمایند، به نظر وی دولت باید نیروهای خارجی را از گشت گذار در شهر کابل ممانعت کند.

دکتور وزین می گوید که مطالبه ما اینست که نیروهای خارجی هیچ در افغانستان وجود نداشته باشد ولی حال با تأسف این نیروها وجود دارند ولی باید در قرارگاه های خود باشند نه که در شهر ها گشت و گذار کنند.

این کارشناس مسایل سیاسی همچنان باور دارد که باید برای صلح کار شود و مصالحه عمومی در افغانستان صورت گیرد تا نیروهای مخالفین دولت هم از جنگ دست بکشد و جنگ خاتمه پیدا کند.

دکتور وزین با اشاره به حملات شاه شهید و مکروریان می گوید که در این حملات مردم بی گناه و حتی مریضانی از بین رفته که در چنین حالاتی حمله بر خارجی ها هیچ توجیه شده نمی تواند.

وی همچنان اضافه می کند، که دولت باید تدابیر امنیتی را روی دست گیرد و مخالفین هم از خدا بترسند و کاری نکنند که باعث کشته شدن مردم بی گناه گردد.

بهتر است برای از بین بردن ضعف های و نکات منفی نیروهای کشفی و استخباراتی خود کار صورت گیرد.
باید ظرفیت های نیروهای استخباراتی خود را نسبت به خارجی ها بلند ببریم و در جمع آوری معلومات دقت به خرچ داده شود و اینکه دشمن و جای آن مشخص و معلوم است در اینصورت باید تلاش بیشتر صورت گیرد.
نا هماهنگی بین نیروهای امنیتی و استخباراتی افغان و عدم اعتبار خارجی ها بر این نیروهای افغان باعث ضعف در کنترول نا امنی ها می شود.
جاوید کوهستانی

وی همچنان می گوید که کسانی که بمب گذاری می کنند و مردم بیگناه را می کشند، آنها هم نزد خدا و رسول شرعاً، وجداناً و اخلاقاً مسؤول اند و این اعمال شان قابل تقبیح است.

نجیب دانش معاون سخنگوی وزارت امور داخله افغانستان، مسدود ساختن راه های عبور و مرور مردم خصوصاً در پنجشنبه گذشته را از نگاه مجبوری میداند ومی گوید که وقتی مهمان خارجی و به سطح رئیس جمهور یک کشور باشد طبیعی است که باید در شهر یک سلسله تدابیری اتخاذ میشود تا به آن ضرر نرسد.

راه حل چیست؟

جاوید کوهستانی کارشناس مسایل امنیتی برای کنترول نا امنی ها حد اقل در پایتخت کابل تاکید می کند که بهتر است برای از بین بردن ضعف های و نکات منفی نیروهای کشفی و استخباراتی خود کار صورت گیرد.

وی می افزاید که باید ظرفیت های نیروهای استخباراتی خود را نسبت به خارجی ها بلند ببریم و در جمع آوری معلومات دقت به خرچ داده شود و اینکه دشمن و جای آن مشخص و معلوم است در اینصورت باید تلاش بیشتر صورت گیرد.

این کارشناس همچنان نا هماهنگی بین نیروهای امنیتی و استخباراتی افغان و عدم اعتبار خارجی ها بر این نیروهای افغان باعث ضعف در کنترول نا امنی ها می داند.

جاوید کوهستانی می افزاید که باید در مدیریت استخبارات تلاش بیشتر صورت گیرد و به ساختار ادارات استخباراتی توجه شود و به باور وی کسانی که در طول چهارده سال نتوانسته است، جلو شیوه معمول حملات دشمن را بگیرد از این معلوم میشود که مدیریت سالم وجود ندارد.

به باور وی اگر مدیریت کنونی دوام پیدا کند این خشونت افزایش دیگر هم خواهد داشت.

محمد زبیر شفیقی کارشناس مسایل سیاسی و روزنامه نگار به عنوان راه حل مسدود ساختن راه ها را کار مفید و مؤثر نمی داند باور دارد که باید برای حل اساسی مشکل کار باید شود.

به نظر وی باید با مخالفین مسلح دولت افغانستان صحبت صورت گیرد و عوامل که در داخل و خارج برای ادامه جنگ وجود دارد باید از بین برده شود تا بهانه ای برای ادامه جنگ در افغانستان وجود نداشته باشد.

قابل یاد آوری است که در این اواخر در شهر کابل نا امنی ها و حملات افزایش یافته که در بیشترین موارد آسیب بیشتر هم به شهروندان و مردم عامه و بیگناه میرسد که عکس العمل های گونا گون مردم و عالمان دینی را با خود همراه داشته است.

د افغانستان اقتصاد؛

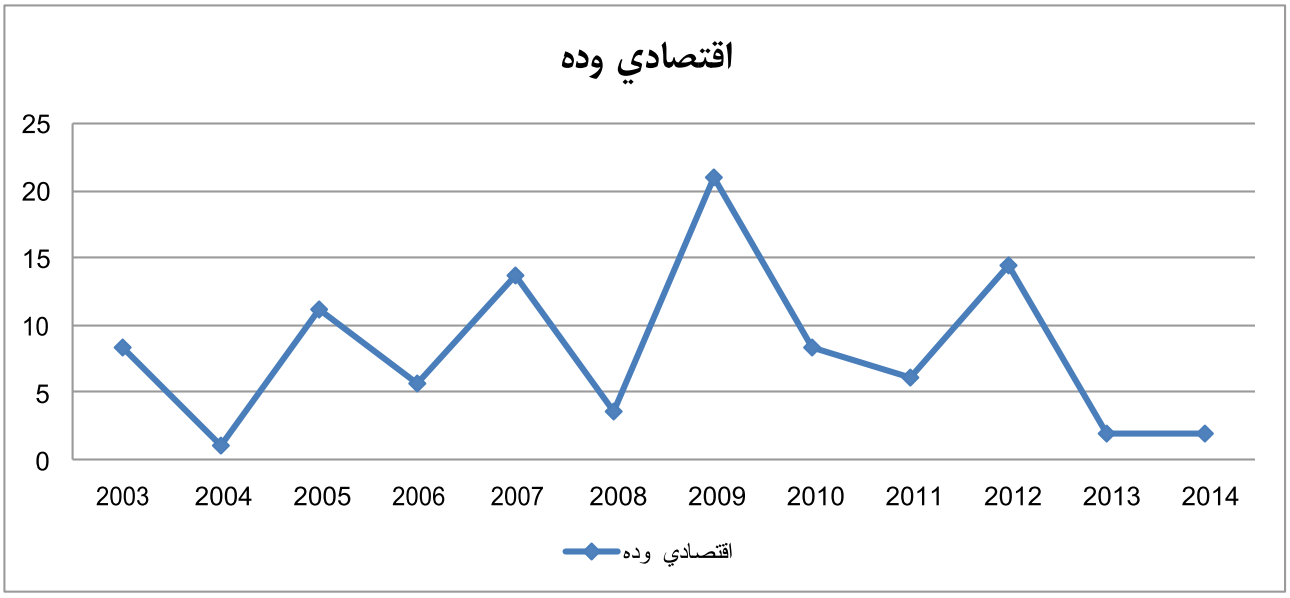
اوسنی وضعیت او راتلونکی

د ستراتېژیکو او سیمه‌ییزو څېړنو مرکز

د شمېرو له مخې له ۲۰۰۳ څخه تر ۲۰۰۹ کال پورې د افغانستان اقتصاد تر ډېره په سم لوري روان و. خو کله چې په هېواد کې جګړه توده شوه، سیاسي بې‌ثباتي زیاته شوه او د بهرنیو ځواکونو د وتلو له اعلان سره پانګونه کمه شوه؛ نو په ۲۰۱۳ او ۲۰۱۴ کلونو کې د هېواد اقتصاد هم مخ په ځور شو.

تېتېدو ته ځېر شو، نو په تېرو لسو کلونو کې لومړی ځل دی، چې افغانی د ډالر په مقابل کې په دومره لویه کچه خپل ارزښت بایلي.

همدغو تغییراتو ته په کتلو سره په دې شننه کې د ستراتېژیکو او سیمه ییزو څېړنو مرکز څېړونکو، د هېواد اوسني اقتصادي وضعیت ته کتنه کړې ده.



په ۲۰۱۴ کال کې د سیاسي اختلافاتو له کبله او له اوږده ځنډ وروسته د ملي وحدت حکومت رامنځته کېدل، پر وخت د کابینې نه جوړېدل، روانې ناامنۍ، د هېواد شمال ته د جګړې انتقال او د یو شمېر ولسوالیو پرله‌پسې سقوطونه به د روان ۲۰۱۵ او راتلونکي کال پر اقتصاد هم بده اغېزه وکړي.

اوسمهال افغانستان نه یوازې دا چې له امنیتي او سیاسي بې‌ثباتۍ سره مخ دی، بلکې له یوه بد اقتصادي وضعیت سره هم مخ دی. اقتصادي وده کمه ده، بې‌کاري ورځ تر بلې زیاتېږي، مالي بحران روان دی، شخصي پانګونه له نشت سره برابره ده او افغانۍ هم ورځ تر بلې خپل ارزښت بایلي. که چېرې په تېره اوونۍ (۲۲-۲۹ اکسټ) کې د افغانۍ د ارزښت

اقتصادي وده

له ۲۰۰۱ کال راهیسې تر ۲۰۱۲ کال پورې د افغانستان کلنۍ اوسط اقتصادي وده ۹ سلنه وه. په دغه ټول پراو کې تر ټولو ښه کال ۲۰۰۹ کال و، چې اقتصادي وده پکې ۲۱ سلنه وه. خو له ۲۰۰۹ کال وروسته، اقتصادي وده په کمېدو شوه. په ۲۰۱۰ کال کې ۸،۴ سلنه، په ۲۰۱۱ کال کې ٦،١ سلنه، په ۲۰۱۲ کال کې ۱۴،۴ سلنه، په ۲۰۱۳ کال کې ۱،۹ سلنه او په ۲۰۱۴ کال کې بیا ۲ سلنه شوه.

دا چې له ۲۰۰۹ کال راهیسې د افغانستان اقتصادي وده ولې په کمېدو ده، عمده عوامل یې په لاندې ډول دي:

- په ۲۰۰۹ کال کې امریکایانو له افغانستانه د وتلو اعلان وکړ، چې دغه اعلان بیا د سوداګرۍ په ډګر کې بې‌باوري رامنځته کړه؛
- له همدغه کال راهیسې افغانستان ورځ تر بلې له ناامنیو او بې‌ثباتیو سره مخ کېږي.
- یوازې په ۲۰۱۲ کال کې اقتصادي وده ۱۴،۴ سلنو ته ورسېده، ستر لامل یې په زراعتي ډګر کې د افغانستان د پیداوار زیاتېدنه وه.
- په ۲۰۱۳ کال کې کاروبار له بې‌باورۍ سره مخ شو. په دغه کال کې له امریکا سره د امنیتي ترون د نه لاسلیک کولو له کبله هم اختلافات زیات شول. هېواد په امنیتي او سیاسي توګه له بې‌ثباتۍ سره مخ شو. د پانګونې کچه راټیټه شوه. پانګوال راتلونکو حالاتو ته اندېښمن وو، چې په پایله کې یې د دې کال اقتصادي وده ۱،۹ سلنه شوه.
- په ۲۰۱۴ کال کې اقتصادي وده ۲ سلنه وه. په دغه کال کې د اقتصادي ودې د کمښت لاملونه ناامني، سیاسي بې‌ثباتي، د ولسمشرۍ له ټاکنو وروسته د نوي حکومت ځنډېدل او د بهرنیو سرتېرو له وتلو سره د دوی د ځینو لګښتونو کمښدلو هم د افغانستان په اقتصاد اغېزه وکړه.

د آسیا پرمختیایي بانک د اټکل له مخې، د افغانستان اقتصادي وده به په روان کال کې ۲،۵ سلنه وي. د دغه پرمختیایي بانک پر اند دغه وده به هغه مهال شونې وي، چې په هېواد کې امنیت ټینګ او سیاسي استقرار ثابت شي؛ خو که اوسنیو حالاتو او شرایطو ته ځیر شو، نو لرې برېښي چې ۲،۵ سلنه اقتصادي وده دې هم ترلاسه کړای شي.

مالي بودیجه

د وزارت مالیې د شپږ میاشتنې راپور له مخې په روان کال کې حکومت تقریباً ۵۲،۳۷ ملیارده افغانۍ عواید راټول کړي او د روان کال د اټکلي عوایدو ۴۳ سلنه یې تر اوسه پوره کړې ده. خو دا بیا د حکومت د اټکلي حساب له مخې ۵ سلنه کم دي (۵۵،۳۵ ملیارده افغانۍ). که دا شمېرې د تېر کال د شپږو میاشتنیو عوایدو (۴۷،۴ ملیارده افغانۍ) سره پرتله کړو نو سږکال پکې ۱۰ سلنه زیاتوالی راغلی دی.

د افغانستان بودیجوي مصارف ۴۳۶،۸۵ ملیارده افغانۍ وو، چې په دې کې د عادي بودیجې برخه ۲۸۳،۹۶ ملیارده افغانۍ او د انکشافي بودیجې برخه ۱۵۲،۸۸ ملیارده افغانۍ وه. د حکومت د ادعا له مخې، حکومتي عواید به د عادي بودیجې ۲۸ سلنه برخه پوره کړي او پاتې ۷۲ سلنه برخه به د بهرنیو مرستو پرمټ پوره کړای شي. همدا راز داخلي عواید به د انکشافي بودیجې ۵۴ سلنه پوره کړي.

د روان کال د لومړیو شپږو میاشتو مالي بودیجه تقریباً له ۳۸۴،۴ ملیاردو افغانیو کسر سره مخ ده. دغه بحران له ۲۰۱۲ کال راپه دېخوا زیات شوی. په ۲۰۱۱-۲۰۱۲ کال کې د افغانستان داخلي عواید د افغانستان د کلنیو ناخالصو ملي پیداوار ۱۱،۶ سلنه وو؛ خو په ۲۰۱۴ کال کې بیا ۸،۴ سلنه شول. په ۲۰۱۴ کال کې مالي کسر تقریباً ۵۳۷ ملیون ډالرو سره مخ شو. په دې تړاو نورو هېوادونو تقریباً ۱۹۰ ملیون ډاله مرسته وکړه او نور یې د حکومت د غېرتنخواوي مصارفو له کمولو سره پوره کړای شول.

دغه مالي بودیجوي بحران هغه مهال حل کېدای شي، چې کله د عوایدو زیاتولو په تړاو اصلاحات رامنځته شي او ترڅنګ یې له بهرنیانو مرستې ترلاسه کړای شي. د مرستو د ترلاسه کولو په موخه په روانه میاشت کې په کابل کې یو نړېوال کنفرانس هم جوړېږي، چې په اړه یې په ارګ کې څو غونډې هم شوې دي. مګر دا مهال حکومت ته د نړیوالو مرستو د راجلبولو په لاره کې تر ټولو سخته ننګونه د اداري فساد په تړاو د دوی پوښتنې دي. البته په دې وروستیو کې د لوېې څارنوالۍ له خوا د ښارجوړونې وزارت د شپږو رییسانو پرخلاف دوسیې پرانیستل کېدل او د کابلبانک له قرضدارانو څخه ۵۰ سلنه پیسې بېرته ترلاسه کول به حکومت خپله لویه لاسته راوړنه وښیي او دا دوه پېښې به له نړېوالو څخه د مرستو په جلبولو کې یو څه رول هم ولوبوي.

سوداګري

د ۱۳۹۴ کال په لومړۍ ربعه کې د افغانستان د تجارت وضعیت په لاندې ډول و:

په دې ربعه کې د افغانستان صادرات ۱۱۶،۲۲ ملیون ډاله او واردات یې بیا ۱،۹۱ ملیارد ډاله وو. د ۱۳۹۴ کال په لومړۍ ربعه کې د افغانستان تر ټولو زیات واردات له پاکستانه وو، چې تقریباً ۴۷۱ ملیون ډالرو ته رسېدل. له ایران څخه واردات ۴۵۳ ملیون ډاله وو او له چین څخه بیا ۲۵۳ ملیون ډاله وو. په ډېرې توګه د افغانستان په وارداتو کې غنم، نباتي غوړي، ډیزل، سمنټ، ګول سیخونه، بریښنایي سامانونه، موټرونه، د موټرونو پرزې او ساختماني څېزونه شامل وو.

همدا راز د افغانستان تر ټولو زیات صادرات پاکستان ته وو، چې تقریباً ۵۰ ملیون ډاله وو او بیا وړپسې هند ته تقریباً ۲۰ ملیون ډاله وو. دا چې په دې لومړۍ ربعه کې پاکستان ته افغاني صادرات زیات شوي، عمده لامل یې تېر کال په پاکستان کې د ورښتونو کمښت شودل شوی، له همدې ځایه ده چې پاکستان ته د زراعتي توکو صادرات ډېر شول.

د ۱۳۹۴ کال په لومړۍ ربعه کې د افغانستان صادرات تقریباً ۶۱ سلنه زیات شول، چې عمده لامل یې په نړېوال مارکېټونو کې د (شیرین بویه) بوټي نرخ لوړېدل شودل شوي دي. د افغاني صادراتو د زیاتېدو بل لامل دا هم دی، چې په افغانستان کې له تېرو څو کلونو راهیسې ورښتونه زیات شوي او له کبله یې زراعتي پیداوار ډېر شوي دي. له همدې ځایه ده چې د افغانستان په صادراتي توکو کې تر ټولو زیاته برخه وچو مېوو، تازه مېوو، شیرین بویه بوټي، سبزیجاتو او تخمونو نیولی دی.

په مجموعي توګه په دې لومړۍ ربعه کې د افغانستان مجموعي تجارت ۲۰۳۲ ملیون ډالر او تجارتي خساره یې بیا ۱۷۹۹ ملیون ډالره وه.

د افغانۍ ارزښت

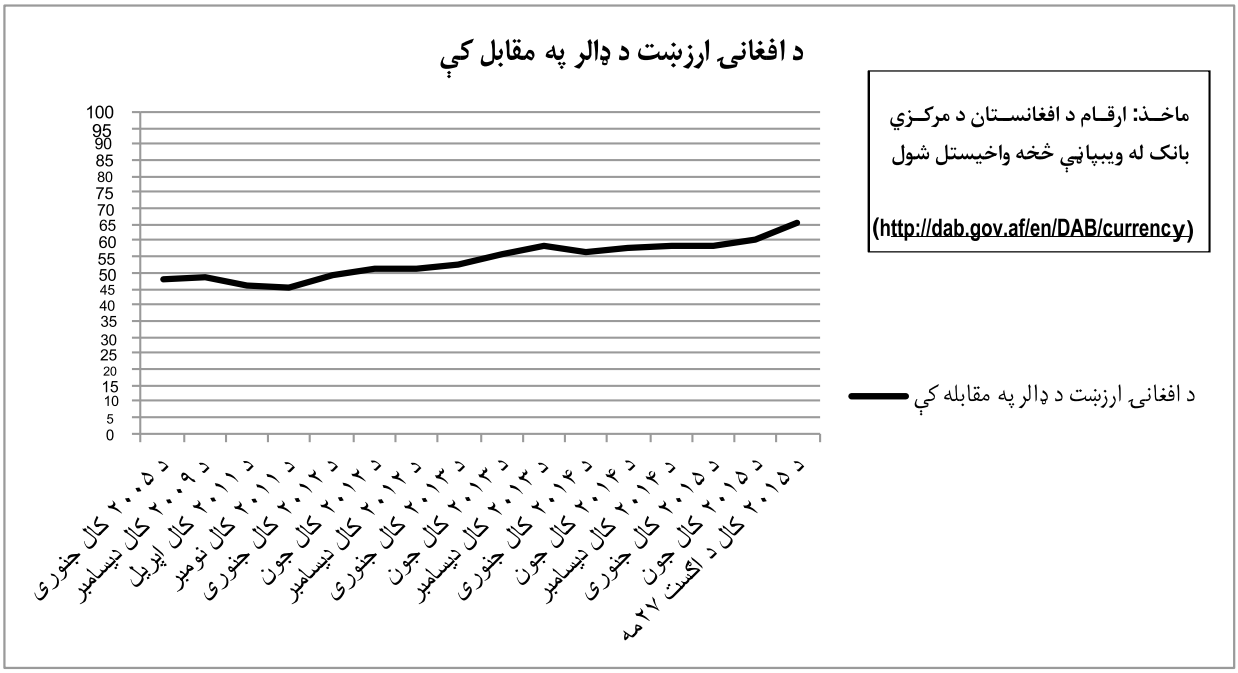
په ۲۰۰۲-۲۰۰۳ کلونو کې په افغانستان کې د کرنسۍ رفارم رامنځته شو او نوې افغانۍ مارکېټ ته راوښیستل شوه. د ۲۰۰۵ کال د جنورۍ په میاشت کې یو ډالر د ۴۸ افغانۍ برابر و؛ خو په ۲۰۱۳ کال کې بیا د ۵۸,۲۷ برابر شو. وروسته د ۲۰۱۴ کال په پیل کې د افغانۍ ارزښت ښېرته ښه شو او ۵۶,۳۳ شو؛ خو په راتلونکو میاشتو کې یې بیا خپل ارزښت د یو شمېر (سیاسي بې‌ثباتیو، ناامنیو او نورو) عواملو له کبله ښېرته بایلود او د ۲۰۱۵ کال په جنورۍ کې د افغانۍ ارزښت ۶۰,۱ شو او اوس (د اګست په ۲۷مه) د افغانۍ ارزښت ۶۵,۱۶ ته راټیټ شو، چې په تېرو ۱۴ کلونو کې ساری نه لري.

افغانۍ تقاضا پکې شامله وه او ترڅنګ به یې افغان حکومت هم د افغانۍ د نرخ لوړولو په موخه کله کله مارکېټ ته ډالر عرضه کول، نو دې به بیا په مارکېټ کې د افغانۍ تقاضا ډېروله او د افغانۍ ارزښت به یې لوړاوه. اوس چې ډېرۍ ان‌جي‌اوګانې یا تړل شوې او یا یې کارونه کم شوي، نو ورسره په مارکېټ کې د افغانۍ تقاضا راکمه شوې ده؛

- په نړېوال مارکېټ کې د ډالر نرخ لوړېدل او هېواد ته د بهرنیو مرستو کمېدل یې بل لامل دی.

بې کاري

که څه هم په افغانستان کې د بې‌کارۍ په اړه کره او دقیق ارقام نشته؛ خو څو میاشتې وړاندې د کارګرو د نړېوالې ورځې په مناسبت د افغانستان د ملي کارګرانو اتحادیې مشر پژواک ته وویل، چې اوسمهال



دا چې په دې وروستیو کې د افغانۍ ارزښت ولې ورځ تر بلې کمېږي، عمده لاملونه یې په لاندې ډول کېدلای شي:

- پخوا هم، د افغانۍ ارزښت د افغانستان د اقتصاد له کبله لوړ نه و، بلکې د افغانۍ ارزښت ډېرۍ مهال مصنوعي بڼه درلودله او افغانۍ به ډېرۍ مهال پر ډالرو متکي وه؛
- روانه سیاسي او امنیتي بې‌ثباتي او کړکیچن حالت؛
- په مارکېټ کې د افغانۍ تقاضا کمېدل؛ له دې وړاندې ډېرو افغانانو له بهرنیانو سره کارونه کول او په بدل کې به یې تنخواوې په ډالرو کې ترلاسه کولې. دوی به دغه ډالر مارکېټ ته عرضه کول او له مارکېټ څخه به یې افغانۍ ترلاسه کولې. دې پروسې، چې د

په افغانستان کې تقریباً ۱۳ ملیونه خلک بې‌کاره او یا په کم مزد کار کوي. دا چې آیا ریښتیا به هم په افغانستان کې همدومره بې‌کاري وي، د پوښتنې وړ ده؛ خو بیا هم له دغو ارقامو پرته د بې‌کارۍ موضوع په افغانستان کې ډېره جدي ده او ورځ تر بلې د بې‌کارانو شمېره زیاتېږي. په موقتي توګه د بې‌کارۍ د ختمولو لپاره اړینه ده، چې زراعت ته پاملرنه وشي، ځکه د افغانستان ډېرۍ خلک له زراعت سره تړل شوي دي. د دې ترڅنګ د افغانستان د معادنو سکتور هم ډېرې وړتیاوې لري او په کارموندنه کې مهم رول لوبولای شي.

اپیکی: habibi@eslahonline.net

گلبرگهای ادب

۱۰ توصیه معجزه گر برای خلاصی از سیگار

اگر تصمیم به خلاصی از دست آن گرفته اید, توصیه های زیر به شما در این راه کمک می کنند.
البته بازهم تضمینی نیست که اگر همه این کارها را انجام بدهید سیگار را حتما ترک می کنید.
بهترین راه این است که از یک مشاور یا متخصص در زمینه ترک سیگار کمک بگیرید.
۱-وقتی تصمیم به ترک سیگار می گیرید, کم کم تلاش کنید سیگارهای خود را تا آخر نکشید.
۲-وعده های سیگار خود را یکی در میان کنید. فرض میکنیم شما رد زمان های ثابتی از روز معمولا سیگار می کشید؛ برای مثال صبح ها بعد از صبحانه, بین ۹ تا ۱۰ صبح, بین ۱۱ تا ۱۲, بعد از ناهار, بعد از خواب بعداز ظهر و... حالا شما می توانید در وعده های بعد از صبحانه, قبل از ظهر و بعد از خواب, سیگار بکشید و بقیه را حذف کنید.
۳-در وعده هایی که می خواهید سیگار بکشید, برای روشن کردن سیگار آن قدر صبر کنید تا دیگر روشن نکردن سیگار برای شما قابل تحمل نباشد.
۴-سیگار را به صورت بسته ای تهیه نکنید. وقتی شما هربار یک یا چند نخ سیگار بخرید, ممکن است بعضی اوقات که هوس سیگار کشیدن دارید, در دسترس شما نباشد و وعده های سیگار عقب بیفتد. به این ترتیب مقاومت شما در برابر آن هم افزایش می یابد.
۵-خود را ملزم کنید که در بعضی از محیط ها سیگار نکشید؛ برای مثال در جمع خانواده یا خودرو.
وقتی این تصمیم را گرفتید به هیچ وجه آن را زیر پا نگذارید.
به این ترتیب محیط های که در آنها می توانید سیگار بکشید محدود می شوند و وعده های سیگار کشیدن عقب می افتد.
۶-سعی کنید به محیط هایی که تعداد زیادی افراد سیگاری حضور دارند, کمتر وارد شوید.
۷-یک روز در هفته را برای خودتان روز هوای پاک اعلام کنید و در آن روز سیگار نکشید.
۸-هر هفته تعداد نخ های سیگار خود را کاهش دهید؛ برای مثال ۱۰ تا ۲۰ درصد کمتر از هفته قبل سیگار بکشید.
۹-از زمانی که تصمیم به ترک سیگار گرفتید سعی کنید از سیگارهای لایت که نیکوتین کمتری دارند استفاده کنید.
۱۰-در دوران ترک کردن, سعی کنید خود را در معرض استرس و عصبانیت قرار ندهید. این احساس ها, میل به سیگار کشیدن را افزایش می دهند . (ویب سایت بیتوته)

خواص جادویی خربوزه

- درترمیم و تجدید حجره های بدن نقش دارد.
- خربوزه با داشتن خاصیت ادرارآور در مریضی های سنگ گرده و مثانه مفید است.
- خربوزه برای اشخاص مبتلا به کم خونی مفید است.
- خربوزه به هضم غذا کمک می کند.
- ویتامین C موجود در خربوزه، موجب جلوگیری از بیماری‌های بیره میشود.
- پیشگیری از بیماری‌های چشم، جلوگیری از بیماری‌های عفونی، از جمله فایده های مصرف خربوزه است.
- خربوزه شیرین، ترس را از بین می برد و انسان را شجاع و دلیر می کند.
- جره های مغز را تقویت می کند.
- عضله های بدن را تقویت، استخوان بندی را تکمیل و موجب رشد و نمو بدن می شود.
- معده و روده را پاک می کند.
- اعصاب را آرام و تقویت می کند.

مردم بی سواد حاکم بی سواد

روستایی بود دور افتاده که مردم ساده دل و بی سوادی در آن سکونت داشتند. مردی فریبکار از ساده لوحی آنان استفاده کرده و بر آنان به نوعی حکومت می کرد. بر حسب اتفاق گذر یک معلم به آن روستا افتاد و متوجه دغل کاری های فریبکار شد و او را نصیحت کرد که از اغفال مردم دست بردارد و گرنه او را رسوا می کند. اما مرد فریبکار نپذیرفت .
بعد از اتمام حجت' معلم با مردم روستا از فریبکاری های فریبکار سخن گفت و نسبت به حقه های او هشدار داد. بعد از کلی مشاجره بین معلم و فریبکار قرار بر این شد که فردا در میدان روستا معلم و مرد فریبکار مسابقه بدهند تا معلوم شود کدامیک باسواد و کدامیک بی سواد هستند. در روز موعود همه مردم روستا در میدان ده گرد آمده بودند تا ببینند آخر کار، چه می شود.
فریبکار به معلم گفت: بنویس «مار»
معلم نوشت: مار
نوبت فریبکار که رسید شکل مار را روی خاک کشید.
و به مردم گفت: شما خود قضاوت کنید کدامیک از اینها مار است؟
مردم که سواد نداشتند متوجه نوشته مار نشدند اما همه شکل مار را شناختند و به جان معلم افتادند تا می توانستند او را کتک زدند و از روستا بیرون راندند.

دانستنی هایی باورنکردنی از همه چیز و همه جا

قبل از سال 1941 اثر انگشت به عنوان مدرک در دادگاه پذیرفته نمی‌شد.
در آمریکا میزان فولاد استفاده شده در تهیه تشتک در بطری‌های نوشابه بیشتر از فولاد بکار رفته در تهیه بدنه اتومبیل هاست.
بطور متوسط یک انسان در طول زندگی خود در حدود 44 پوند گرد و خاک را تنفس می‌کند.
در ایالت میشیگان زنان بدون اجازه شوهران خود نمی‌توانند موهایشان را کوتاه کنند.
تنها 55 درصد مردم آمریکا می‌دانند که خورشید یک ستاره است.
سگرت لایتر قبل از کبریت اختراع شده است.
در طراحی خانه بیل گیتس از کامپیوترهای مکینتاش استفاده شده است.
یستم عامل مکینتاش رقیب ویندوز مایکروسافت است.
در هر روز تقریبا نیمی از جمعیت آمریکا در حال رژیم گرفتن هستند.
یک هواپیمای کوچک می‌تواند به صورت معکوس و به عقب نیز پرواز کند.
در ایالت اوهایو دادن بسته شیرینی با وزن بیش از 50 پوند به کسی غیر قانونی و جرم محسوب می‌شود.
اگر فردی به جای حرکت در پیاده رو در یک مسیر سخت و کثیف حرکت کند، 7درصد بیشتر کالری می‌سوزاند.
خرگوشها و طوطی ها بدون نیاز به چرخاندن سر خود قادرند پشت سر خود را ببینند.

ومعلوماتي

وطن کومې خاورې ته وایي؟

وطن کومې خاورې ته وایي؟ او د هر انسان لپاره یې پولې او ځلورخواوې کومې دي؟ آیا هغه کلی یا ولسوالي او ولایت چې دی په کې زېږیدلی دی؟ په دی صورت کې باید هر کلی او هر ولایت او ولسوالي ځانګړی هېواد شي تر څو د هرچا د وطن حقوق خوندې شي. او که د وطن څخه مراد هغه جغرافیایي پولې وي چې د اجتماعي ټرون پر اساس په کې یو سیاسي نظام حاکم وي؟ په دې صورت کې بیا هم په فطري ډول د هرانسان مینه د خپل کلي او چم سره تر نورو زیاته وي او دا بیا د یو لړ ستونزو د راولاړېدو لامل ګرځي.

هو که چېرې دا وایئ چې د یو سیاسي نظام په وجود کې به هر شخص د خپلو یو لړ اجتماعي مصلحتونو لپاره د شخصي ګټو او آزادیو څخه تېرېږي، دلته بیا دا خبره مطرح کېږي چې د دې خاورې د خلکو تر منځ د تړاو اصلي لامل هماغه اجتماعي ټرون شو، نه خاوره او وطن.

له همدې کبله اسلام په حقیقت کې همدغه د اجتماعي ټرون یوه داسې بڼه ده چې د هر ډول انساني اغېز څخه پاکه او مبرا ده، او د هغه ذات لخوا ایښودل شوی دی چې د ټولو انسانانو مصالح او ښېګڼې ورته یو شان دي.

شهید سید قطب رحمه الله په خپل تفسیر کې وایي:

"والبشرية إما أن تعيش كما يريدها الإسلام أناسيّ تتجمع على زاد الروح وسمة القلب وعلامة الشعور ... وإما أن تعيش قطعانا خلف سياج الحدود الأرضية ، أو حدود الجنس واللون ... وكلها حدود مما يقام للماشية في المرعى كي لا يختلط قطيع بقطيع!!

بشریت به یا - ځرنګه چې اسلام یې غواړي- دانسانانو دهغه ټولي په څېر اوسېږي چې د روح په توښه، د زړه په ځانګړو ننبو او د شعور په څلو سره راټولېږي او یا به د ځارویو د پادو په څېر د ځمکې یا توکم او رنګ په پولو کې راایسار وي، دا ټول هغه حدود دي چې د ځارویو لپاره په ځرځایونو کې ایښودل کېږي تر څو یو کنډک د بل کنډک سره یوځای نشي. (استاذ محمد نعیم جلیلي)

المانې ته چې د پېغمبر څخه هم ځان پورته ښکارېده!

وایي یو ځوان تلویزیون ته ناست او په ژوندۍ بڼه یې د مکې حرم لمونځ کتلو، نو په کتلو یې له سترګو اوښکې په بهېدو شوې، ورسره ځنګ کې ناست شخص ورته وویل: ولې ژاړې؟ هغه وویل: وایم کاشکې زه هم له دې خلکو سره په یو صف کې ولاړ وی، هغه کس بیا پوښتنه وکړه آیا ما پېژنې؟ ده ځواب ورکړ: نه! نو هغه کس ورته وویل: زه د المان د بحري ځواکونو قوماندان یم، نو ځوان ورته وویل، خوشحاله شوم ستاسو په لیدو، قوماندان ورته وویل: ستا د پېغمبر نه هم زه ستر سړی یم، ځکه په یو اشاره له شل زرو زیات کسان په ۲ دقیقو کې په یو صف کې ودروم، مسلمان ځوان ورته وویل: که چېرته یو میلیون کسان وي، په ځومره وخت کې به یې تنظیم کړې؟ قوماندان ځواب ورکړ: کېدی شي دوه ساعتونو کې، مسلمان ځوان پوښتنه وکړه: که چېرته د نړۍ له مختلفو هېوادونو، مختلفو قومونو، مختلفو ژبو، مختلفو فرهنګونو خلک وي په ځومره وخت کې به یې په یو صف کې برابر کړې؟ قوماندان وویل: دا ناممکنه ده چې هغوی دې یو صف کې تنظیم شي، مسلمان ځوان ځواب ورکړ: هلته تلویزیون ته وګوره! زمونږ د رب کور ته وګوره، چې دوی د نړۍ د ګوډ ګوډ څخه راغلي، نه یې ژبه، نه یې قوم او نه یې هېوادونه سره یو دي، خو په یوه غږ ټول په یو صف کې سره یوځای شوي دي، په یو غږ پورته کېږي او په یو غږ ښکته کېږي، دا د هغه پېغمبر سنت دي، چې ته وایي زه تر ټرې ستر سړی یم، اوس ته ووایه چې ته ستر یې او که هغه؟

نیوکه وکړه خو په دې شرایطو!

-تنقید باید هر ځای او هر مجلس کې نه وي.

-تنقید کوونکي باید الله متعال حاضر او ناظر وګڼي او لومړی باید د خپل ځان په اړه فکر وکړي چې هدف یې یقینا خیرخواهي او نصیحت دی او که کومه نفساني جذبه یې تر شا محرکه ده؟

-د تنقید کوونکي لهجه او ژبه دواړه باید داسې وي چې هر اوربدونکی په دې پوه شي چې تنقید کوونکی یوازې او یوازې د اصلاح هدف لري.

-د تنقید لپاره په دې باید متیقین وي چې حادثه واقعي پېښه شوې وه.

-په چا چې تنقید کېږي په غور سره یې باید واوري او په پوره زغم سره یې تحمل کړي او انصاف سره وربانديې غور وکړي.

کومه خبره چې حق وي په ورین تندي یې ومني اوکومه خبره چې غلطه وي په دلایلو یې رد کړي.

-د تنقید او ځواب تنقید لړۍ باید پسې اوړده نشي او د وضاحت په اندازه باندې بسنه وشي.

په کومه ورځ چې اجتماعي کار کې د تنقید د اصلاح لپاره دروازه بنده شوه، په هماغه ورځ به د بل طرف نه د فساد دروازه خلاصېږي.

دکېلې خوړل د سر درد دختمېدا سبب کېږي

هغه کسان چې هره ورځ یې سرونه خوږېږي اوس نور دګولیو خوړلو ته ضرورت نلري ځکه چې دخوراکي موادو کارپېژاند وایي: دکېلې خوړل دسر درد دختمیدا سبب کېږي.

دخوراکي موادو کارپېژاند زیاتوي په کېلې کې موجود کاربو هایډریټس په وین کې دشوګر اندازه په سم ډول او سویې ساتي چې له کبله یې په دماغو کې دوینې چلېدل له معمول سره سم روان وي.

دخوراکي موادو کارپېژاند وایي: هغه کسان چې هره ورځ یې سر خوږېږي یا دمایګرین ناروغۍ لري دخپلو خواړو او خوب کولو پوره خیال وساتي او په دې ډول هغوی له سر درد څخه بچېږي . (له فیسبوک څخه).

د شهید سید قطب د شهادت د کلیزې په مناسبت

سید قطب

نیمه پېړۍ وړاندې امریکایان وپېژندل

زاهد جلالي

د پخوانیو لیکوالو او آن ځینو فیلسوفانو مقالې او کتابونه کـه وکتـل شي، له امریکا ډېر تاثر په کې له ورایه ښکاري. دغو آثارو کې چـې کلـه امریکـا یادېږي، ورسره تمدن، اخلاق او د انسانیت لوړه نمونه تمثیلېږي. په هغـه وخـت کـې امریکـا دغسـې ښـکاره کـړې وه. چـا چـې بـه د امریکـا نـوم واخیست، ورسره به د تمدن، انسـانیت، سـولې او اخلاقـو کلـمات ضـمني وو.

د ډېرو لیکوالو او آن فیلسوفانو په کتابونو کې امریکایي انسـان او امریکـا د انسانیت له پاره د یوې ښې نمونې په ځېر یادېږي. دا په ډېـرو پخوانیـو فلمونو، کتابونو او د نشر په نورو سایلو کـې ښـکاري. ښـایي لـومړی کـس سید قطب وي چې امریکا ته یې لـه بلـې زاویـې وکتـل. کـه څـه هـم هغـه مهال د سید قطب نظر به ډېـر مـوثر او دقیـق نـه ښـکارېده، خـو د نننـي عصر اوسېدونکي یې په خپلو سترګو د پلي کېدو نداره کوي.

د راسل نظر- د مثال په توګه

د تېرې پېړۍ ستر غربي فیلسوف برتراند راسل نظر بـه د مثـال پـه توګـه راواخلو. برتراند راسل، په«نامشهوره مقالو» کې د«بشریت راتلونکي» تـر سرلیک لاندې مقاله لیکلې. مقاله اوږده ده، خو د ده د نظر خلاصه دا ده چې، د نړۍ راتلونکی به له دغو درې فرضیو سره مخ وي:

• بشریت به کاملا ختمېږي او ژوند به پر زمکه له منځه ځي،

• یا به څه نا څه انسانان پر زمکه پاتې کېږي، خو د دوی ژونـد بـه داسـې وي، لکه پخواني خلک چـې«عصر- حجـر» کـې اوسـېدل، خـو د تمـدن د بېرته راګرځېدو امکانات به وي؛ ځکه انسانان به د زمکې پر سر پاتې وي،

• یا به د امریکا او شوروي تر منځ له جګړې وروسته یو هېواد پاتې کېږي او نړیوال حکومت به جوړوي..

دی بیا وایي چې دې جګړه کې چې امریکا بریالی شي ښه بـه وي؛ ځکـه امریکا کې دیمـوکراسي شـته؛ خـو شـوروي اتحـاد کـې اسـتبداد دی او د دوی په حاکمیت کې به څوک له کمونیستي فکره ها خوا، خبره څه چـې فکر هم نه شي کولای، بل خوا امریکا کې د بشر حقوق او د بیان آزادي.. شته.. نو د ده له نظره که امریکا د نړۍ د واحد حکومـت مشـر- شي، ښـه ژوند به وي، ازادي به وي، د بشر حقوق به نه وي تر پښو لاندې..

خو دوی نه وو ملامت

دغسې ډېر لیکوال وو چـې امریکـا ورتـه د بشـریت اوچتـه نمونـه وه، او د دوی تر چتر لاندې حکومت ورته په دنیا کې جنت ښکارېده، خـو زه دوی نه ملامتوم، ځکه هغه وخـت کـې امریکـا همداسـې ښـکاره کولـه، د بشـر- حقوق په کې ظاهرا خوندي وو، دوی غلامان آزاد کـړي وو، انسـان تـه یـې حقوق وکـړي وو، تـور او سـپین د قـانون لـه مخـې یـو ډول حقـوق لـرل او دیموکراسي په کې حاکمه وه، ځکه یې دغو لیکوالو ستاینه کوله.

د سید قطب نبوغ

خو د سید قطب شهید پر نبوغ باید اعتراف وشي، هغه په دغسې وخـت کې چې امریکا ډېـره سـتایل کـېده او د انسـانیت یـوه اوچتـه نمونـه وه، د امریکایانو وحشتونه رابرسېره کړل او ویې لیکل چې خلک په غلطه دي.. مرحوم سید قطب په داسې حال کې د امریکایانو وحشت ښکاره کړ چـې نور یې په ستاینو سترې وو، زه یې واقعا له دې درکه متاثر شوم.

سید قطب د تېرې پېړۍ په پنځوسمه لسیزه کې د امریکایي لیدلوري په اړه لیکـي:«دا یـو مـادي تمـدن دی چـې زړه او ضـمیر نـه لـري، دا تمـدن یوازې د آلو غږونه اوري او یـوازې د تجـارت پـه ژبـه خـبرې کـوي.. امریکـا ټول انسانیت په دغو تلو تلي».

دلته مرحوم سـید قطـب د امریکـایي تمـدن متریالیسـتیک اړخ تـه ځـیر کېږي او وایي چې روح په کې ځای نه لري او معنویات په کې ارزښـت نـه لري. دی همدا رنګه لیکي چې امریکا کې مینه، یعنې شهوت او یو جسد ته د بل جسد رسېدل دي، عمیق او روحي مفاهیم هلته نه شته.

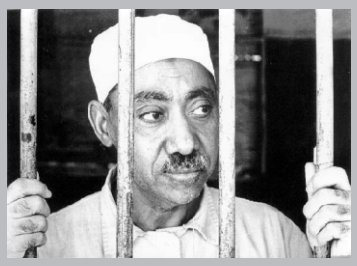
شهید سید قطب د امریکایـانو وحشـت او جګړه پـال ذوق لـه ننـه ځلـور شـپېته کالـه مخکـې درک کـړی و، هغـه وخـت کـې چـې د غـرب سـتر فیلسوف، راسل یې د انسانیت نمونه او د بشري حقوقـو سـتر سـاتونکی بولي.. سید قطب لیکي:«نه پوهېږم ولې په دنیا کې داسې خرافـه خـوره شوې؟! دا چې امریکایان سوله خوښوي! امریکـایي پـه خپـل فطـرت کـې جنګي دی او جګړه خوښوي».

سید قطب ادامه ورکوي،

«د امریکایي انسان په وینه کې د جګړې او شخړې فکـر نغښـتی، دا یـې په اخلاقو کې ښکاري؛ او تاریخ دغه ډول دي. پـه لـومړي وار ځینـې ډلـې امریکا ته د استعمار، جګړې او شخړې لـه پـاره لاړې، هلتـه یـې پـه خپلـو منځو کې جګړې وکړې، بیا یې د دې سیمې اصلي اوسېدونکو سره جګړه وکړه، او تر اوسه یې د ختمولو له پاره جنګېږي.

بیا انګلو-سکسونیان له لاتینیانو سره وجنګېدل، بیـا د جـورج واشـنګټن په مشرۍ له انګلستانیانو سره تر آزادۍ وجنګېدل.

بیا د ابراهام لینکلن په مشرۍ شمال او جنوب په خپل منځ کې سره وجنګېدل او دا جګړه یې د غلامانو د آزادۍ جګړه وبلله، په داسې حال کې چې اقتصادي عوامل یې لرل. افریقایي غلامانو د شمال په توده هوا کې ګوزاره نه شوای کولای، نو جنوب ته لاړل. په جنوب کې خلکو په تیټ نرخ کار کاوه او شمال کې په اوچت، نو جنوبوال اقتصادي پر مخ لاړل، بیا شمالوالو د غلام د آزادۍ جګړه پیل کړه...».



سید قطب وایي، «مورِ دا هېره کړې چې امریکا او اروپا تر اوسه صلیبي روح لري او د اسلامي نړۍ د ختمولو له پاره په یوه صف کې ولاړ دي. زمورِ د ناخبرۍ دلیل دا دی چې ډېر داسې خلک راکې شته چې ځانونه یې غافل کړي او ډېرى مغرضین مو بې لارې کوي، دوی خلک داسې پوهوي چې امریکایان له «وروسته پاتې» او مظلومو ملتونو سره مرسته کوي، په داسې حال کې چې د اسلامي امت له زخمونو وینې خاځي او امریکا یې نندارە کوي، له دې سره سره ځینې داسې خلک شته چې په نیویارک کې د آزادۍ مجسمې په اړه غږېږي!».

سید قطب د صلیبي خیالاتو وړاندوینه کوي

له ننه څو لسیزې مخکې چې امریکا له اسلامي نړۍ سره کومه دښمني نه لرله او په اسلامي نړۍ کې هم د احترام په سترګه ورته کتل کېدل، سید قطب د امریکایي صلیبي تمو په اړه هېښنده خبرې کړې وې.

سید قطب وایي،«مورِ دا هېره کړې چې امریکا او اروپا تر اوسه صلیبي روح لري او د اسلامي نړۍ د ختمولو له پاره په یوه صف کې ولاړ دي. زمورِ د ناخبرۍ دلیل دا دی چې ډېر داسې خلک راکې شته چې ځانونه یې غافل کړي او ډېرى مغرضین مو بې لارې کوي، دوی خلک داسې پوهوي چې امریکایان له«وروسته پاتې» او مظلومو ملتونو سره مرسته کوي، په داسې حال کې چې د اسلامي امت له زخمونو وینې خاځي او امریکا یې نندارە کوي، له دې سره سره ځینې داسې خلک شته چې په نیویارک کې د آزادۍ مجسمې په اړه غږېږي!».

مرحوم سید قطب په خپل عمیق درک د امریکا اساسي ستونزې درک کړې وې، دا داسې ستونزې وې چې سترو مفکرینو او د غرب مشهورو فیلسوفانو ورته نه و پام شوی.

سید قطب د امریکایي انسان وحشت ښکاره کړی، دی وایي امریکایان فطري وحشیان دي. همدا رنګه په امریکا کې د جګړې شوق د اجګړې اوږده تاریخ په اړه یې لیکل کړي او د اسلامي امت په وړاندې د امریکا او اروپا صلیبي لیدلوری او زمورِ بې تفاوتۍ ته ځیر شوی.

دا هغه څه دي چې څو لسیزې وړاندې د هر چا سترګې پرې ړندې وې، ډېرو دا حقایق درک نه کړای شول. خو شهید سید قطب ورته متوجه و.

د سید خبرې رښتیا شوې!

یو څوک چې د یو ویشتمې پېړۍ په اوله او دویمه لسیزه کې اوسېږي، هغه ته د سید قطب لیکلې شوې وړاندوینې ژوندی تاریخ دی. اوس داسې څوک نه شته چې په دې خبرو کې شک وکړي.

آن د راسل فکري شاګرد او ستر مرید نام چامسکي هم د امریکایي انسان وحشت درک کړی، هلته یې د کپیټلېزم حاکمیت، د جګړې مینه او د انسان بې ارزښتي لیدلې، ځکه نن ښکاره پرې نیوکه کوي او د دې هر څه په اړه خلک ویښوي.

د سید قطب شهید پرونۍ خیالي خبرې، د نن ورځې مجسم تاریخ دی. کله چې امریکایانو د نړۍ په تاریخ کې تور او غیر قانوني زندان په کیوبا کې جوړ کړ او هر ورځ په کې انساني حقوق تر پښو لاندې کوي، اوس اړتیا نه شته چې څوک د سید قطب مرحوم د ویناوو او وړاندوینو له پاره دلایل وړاندې کړي..

په یوویشتمه پېړۍ کې چې مادي پرمختګ او ټېکنالوژۍ اوج ته رسېدلې، امریکایي انسان بې ګناه انسانان په کې په مختلفو شکلونو تعذیب کړل، له ښځو او آن بوډاګانو سره یې په زوره زناګاني وکړې، په مړو یې متیازې وکړې او د شپې په کورونو ننوتل او بې ګناه ملکیان یې ووژل..

په یو ویشتمه پېړۍ کې چې د انساني حقوقو د ساتنې اداره په کې ښې پرېمانه دي، د ملګرو ملتونو له لورې د بشر د حقوقو د خوندي کېدو نړیوال اعلان هم ټولو منلی او د جرمونو نړیواله محکمه هم شته، امریکایي انسان داسې وحشتونه وکړل چې کېدای شي د جهل تر ټولو تیاره عصر کې نه وي شوي.

اوس د سید قطب خبره رښتیا شوه، امریکا د اسلامي نړۍ په وړاندې خپل صلیبي تمې ښکاره کړې، افغانستان او عراق یې تباه کړل، د پاتې اسلامي نړۍ له زخمونو د دوی له املې وینې څاځي.

دوی په مختلفو سیمو کې خپل وحشت او بربریت ښکاره کړ، دوی داسې جرمونه وکړل چې د غربي تاریخ په منځنیو پېړیو کې به نه وي شوي.

امریکایي انسان چې ځان د پرمختګ نښه بولي، داسې وسلې استعمال کړې چې د بشریت پای ته رسولو پیغام لري. په دې ځای کې د امریکا د ملي امنیت پخواني مشاور هنري کسنجر دا وینا کفایت کوي چې«د درېیمې نړۍ د نفوسو کمول باید امریکا د بهرني سیاست اولویت وي!».

دا هغه څه دي چې سید قطب د تېرې پېړۍ په منځنیو کلونو کې ویلي وو، په داسې حال کې چې چا یې تصور هم نه شو کولای!

تلویزیون؛

بدترین وسیله برای سرگرمی اطفال !

الحاج رنځوروال دوکتور محمد عارف حسن زی
ترینر متخصص سرویس داخله و اطفال در انستیتیوت صحت طفل اندراگاندی

آیا تا حال می‌دانستید که تلویزیون بدترین وسیله برای سرگرمی اطفال شما است؟ دانشمندان با درنظر گرفتن تمام فعالیت های که یك طفل در طول روز انجام می‌دهد، توانستند آسیب‌زا ترین و بدترین کاری که ممکن است یك طفل انجام دهد را شناسایی کنند و آن چیزی نیست جز تماشای تلویزیون! مطالعات نشان می‌دهد، تماشای زیاد تلویزیون اثرات بسیار بدی روی صحت اطفال دارد و احتمال دچارشدن اطفال به یك عده امراض و مشکلات جسمی مانند چاقی، امراض قلبی، افسردگی و مشکلات رفتاری و گفتاری شوند. چندی پیش هم محققان پوهنتون لندن اعلام کردند که اطفال که بیش از 4 ساعت در روز را به تماشای تلویزیون اختصاص می‌دهند، با احتمال صد درصد بیش‌تر از دیگران ممکن است در آینده دچار حملة قلبی شوند.

در مقال مهم‌ترین آسیب هایی را که ممکن است در اثر تماشای تلویزیون به اطفال شما وارد شود، مرور می‌کنیم .

خطر اول :مرض استما:

شاید فکرکنید تماشای تلویزیون بهتر از بازی طفل در هوای آلوده بیرون از خانه باشد، اما اطفالی که بیش از 2 ساعت در روز مقابل تلویزیون می‌نشینند، با احتمال دو برابر بیشتر از اطفال دیگر ممکن است به مرض استما مبتلا شوند. این نخستین بار است که دانشمندان متوجه رابطه بین تماشای تلویزیون و امراض ریوی می‌شوند. آنها معتقد اند هرقدر یك طفل فعالیت بدنی بیشتری داشته باشد، به همان اندازه شش‌های او عملکرد بهتری دارند .

خطر دوم : خطر حملات قلب:

اطفال زیر 6 سال به دلیل اینکه زمان زیادی را مقابل تلویزیون سپری می‌کنند، ممکن است تا چند سال بعد در معرض ابتلا به مشکلات قلبی قرار بگیرند. محققان می‌گویند رگ‌های خون در اطفال مکتب که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند به سرعت باریك می‌شود که این عامل می‌تواند یکی از نشانه های ابتلا به فشار خون بالا و امراض قلبی باشد. در عوض اطفالی که روز یك ساعت فعالیت بدنی دارند وضعیت بدنی آنها بسیار سالمتر است. امروزه اطفال حداقل 2ساعت در روز را صرف تماشای تلویزیون یا بازی کردن با وسایل الکترونیکی مانند کامپیوتر می‌کنند و در عوض فقط 36 دقیقه فعالیت بدنی دارند. به ازای هر یك دقیقه اضافه‌ای که کودکان در برابر تلویزیون به سر ببرند، احتمال ابتلا به فشار خون در سال های آینده نزدیك به 10درصد افزایش پیدا می‌کند.

خطر سوم :بلوغ قبل از وقت :

از بین رفتن تعادل هورمونی: تلویزیون می‌تواند میزان ترشح هورمون ملاتونین را در بدن اطفال تغییر دهد که نقش زیادی در پیشگیری از بلوغ زودرس بازی می‌کند. این هورمون ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند به طوری که هنگام روز میزان آن در کمترین مقدار و بعد از ساعت 8 شب به بیشترین مقدار می‌رسد اما نوری که از صفحه نمایش تلویزیون پخش می‌شود روی تولید هورمون ملاتونین تاثیر منفی گذاشته و به این ترتیب ممکن است ظهور علائم بلوغ را جلو می‌اندازد. دقیقا به همین دلیل است که بین اطفال امروزی و کودکانی که 30 سال پیش زندگی می‌کردند تفاوت‌های شگفت‌انگیزی وجود دارد .

خطر چهارم: مرض دیابت یا شکر خون :

در تماشای تلویزیون افزایش مصرف فست فود صورت میگیرد. اطفالی که بیش از 2 یا 3 ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کنند بسیار بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به دیابت و امرض قلبی قرار دارند البته این موضوع چندان هم عجیب نیست. تلویزیون باعث می‌شود انسان‌ها زمان بیشتری را در مقابل آن صرف خوردن کنند که متاسفانه بسیاری از این غذاها فست فود و دیگر مواد غذایی ناسالم است. امروزه کل فعالیت‌های اطفال در 3 بخش خلاصه می‌شود. رفتن به مکتب ، خوابیدن و تماشای تلویزیون که در زمان تعطیلات وضعیت بسیار بدتر هم می‌شود .

خطر پنجم: ضعف سیستم محافظتی بدن:

صحنه‌های خشن و افزایش استرس: نمایش صحنه‌های خشن و جنایی از تلویزیون نه تنها تاثیر مخربی بر روحیه اطفال دارد، بلکه سیستم ایمنی بدن آن‌ها را نیز ضعیف می‌کند چرا که میزان ضربان قلب و فشار خون اطفال افزایش پیدا کرده و ترشح هورمون استرس هم در آن‌ها بیشتر می‌شود؛ این عامل همراه با ایجاد اختلال در ترشح بعضی هورمون‌های مهم مانند ملاتونین در بدن باعث ایجاد ضعف در سیستم محافظتی بدن و ایجاد جهش ژنتیك در سلول‌های اطفال شده و آن‌ها را در برابر بسیاری از امراض از سرماخوردگی گرفته تا آستما و سرطان آسیب پذیرتر می‌کند .

خطرششم :بی‌خوابی :

تلویزیون را در اتاق خواب نگذارید؛ تماشای تلویزیون بعد ازساعت 7 عصر به‌خصوص اگر همراه با تماشای فیلم‌ها و کارتون‌های خشن باشد، باعث بی‌خوابی اطفال می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد، اطفال با دیدن این برنامه‌ها نه تنها دیرتر به خواب می‌روند بلکه احتمال دیدن خواب های ترسناك هم در آن ها بیشتراست. کارشناسان علوم اطفال معتقدند، یکی دیگر از اشتباه‌های والدین قرار دادن تلویزیون در اتاق خواب کودکان‌شان است.

خطر هفتم :چاقی :

علت ان اشتهای زیاد از باعث تماشای زیاد و افراطی تلویزیون می‌باشد. محققان متوجه شدند پسران نوجوانی که قبل از چای صبح بازی‌های کامپیوتری انجام داده‌اند، اشتهای بیشتری دارند و در این وعده غذایی بیشتر از اطفال دیگر غذا می‌خورند این مطالعات باز هم ثابت می‌کند بین چاقی اطفال و زمانی که آن‌ها هر روز صرف تماشای تلویزیون، نشستن در پشت کامپیوتر و انجام بازی‌های کامپیوتری می‌کنند، رابطه وجود دارد. دانشمندان معتقدند این بازی‌ها می‌توانند تاثیر عمیق روی مغز و حالت روانی اطفال داشته باشد و آن‌ها را تشنه پیروزی و به دست آوردن پاداش کند. یکی از پاداش‌هایی هم که مغز همواره از به دست آوردن آن لذت می‌برد خوردن غذاست. هرقدر هم که این غذا شیرین تر یا چرب تر باشد، به همان اندازه مغز ما تمایل بیشتری به بهره مندی از آن دارد و به همین دلیل است که اطفال بعد از انجام بازی‌های کامپیوتری به‌طور ناخودآگاه علاقه بیشتری به غذا خوردن پیدا می‌کنند .

خطر هشتم :مشکلات گفتاری:

حبول صوتی بیکار می مانند؛ پدر و مادرانی که تلویزیون را ساعت ها مقابل اطفال خود روشن می‌گذارند، بدون آن که حتی آن را تماشا کنند، باعث ایجاد مشکل در رشد مهارت های زبانی فرزندان خود می‌شوند. محققان تعدادی ضبط صوت دیجیتالی را در کنار 329 کودك 2 ماهه تا 4 ساله قرار دارند تا متوجه شوند آن‌ها در طول روز چه لغاتی را می‌شنوند یا بیان می‌کنند. با انجام این کار مشخص شد که در برابر هر یك ساعتی که تلویزیون روشن است، کودکان 770 کلمه کمتر از پدر و مادر و دیگر اطرافیان خود می‌شنوند و کودکان کمتر حبول صوتی خود را به کار بگیرند. والدین معمولا 941 کلمه در هر ساعت به زبان می‌آورند اما زمانی که تلویزیون روشن باشد تعداد این کلمات به کمترین حد ممکن می‌رسد و حتی به‌طور کامل حذف می‌شود. همین موضوع نشان می‌دهد که قرار گرفتن در برابر تلویزیون یکی از عوامل تاخیر در گفتار اطفال است و باعث بروز مشکل در قدرت توجه و دقت آن ها می‌شود .

خطر نهم: اوتیسم :

تلویزیون باعث انزوای اطفال میگردد؛ تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه مستقیمی میان ابتلا به اوتیسم و علاقه به نگاه کردن به تلویزیون در اطفال وجود دارد؛ تقریبا 40 درصد از اطفال که در ایالات متحده دچار اوتیسم می‌شوند علاقه بسیار زیادی به تماشای تلویزیون دارند. به‌نظر می‌رسد تلویزیون حس انزواطلبی را در اطفال تقویت کرده و مانع برقراری ارتباط اجتماعی بین آن‌ها و همسالان شان می‌شود. اطفال مبتلا به اوتیسم در ارتباط با دیگران به مشکل برمی‌خورند و شاید منزوی و گوشه‌گیر شوند. ایجاد اختلال در حواس پنج گانه مانند شنوایی و بینایی هم از دیگر علائم اوتیسم است .

خطر دهم: بروز روحیه پرخاشگری :

خطر دیگر که در نتیجهٔ نشرات لگام گسیخته تلویزیون ها خاصتاً در کشور عزیز اسلامی ما متوجه اطفال و نوجوانان می‌باشد همانا نشرات مبتذل، غیر اخلاقی و نشر صحنه های وحشتناك در بعضی از تلویزیون ها می‌باشد که تاثیرات مستقیم بالای روح و روان اطفال به جا می گذارد که این اطفال را در آینده پرخاشگر و یا ترسو بار آورده و بالای اخلاق شان تاثیرات منفی بجا می‌گذارد امیدوارم دولت و خاصتاً وزارت محترم اطلاعات وکلتور در زمینه اقدامات جدی به عمل اورند تا در اینده جلو این خود سری های مبتذل نشراتی گرفته شود تا اطفال نازنین ما که آینده سازان کشور غزیز ما هستند دچار مشکلات صحی و روانی نشوند . با عرض حرمت به خانواده های عزیز و گرامی و با درك مطالب که در فوق ذکر گردید امید بعد از این از تماشای زیاد تلویزیون نزد اطفال نازنین تان جلوگیری نموده و صحت و سلامت شانرابه خطر نیاندازید .و من الله توفیق

د هېواد او هېوادوالو د خير ښېګڼې لپاره د يو شمېر عام المنفعه پروژو مشورې

ليکوال: ډاکټر امير محمد منصوری

لاندې پروژې په آسانۍ سره د عملي کېدو او د لويو ګټو په لرلو سره د هېواد مقاماتو ته وړاند ی کېږي او هيله ده چې اړند نهادونه او افراد به يې د نورې مناقشې او عملي کولو په هيله ولولي. لکه چې ښکاري دغه مشورې په جزئياتو نه، بلکې يوازې ليست شوي دي او اهداف، د توجيه دلايل، ګټې او د عملي کېدو لارې يې په ډېر لنډ ډول بيان شوې دي. که اړتياوې او وغواړئ، د عملي کېدو بشېړ عملياتي پلان يې هم در ته تياروﻻی شو.

لاندې مثالونه د يو شمېر وړو پروژو نمونې دي چې په هېواد کې د خدای راکړيو نعمتونو په مرسته په کار اچول کېدای شي او پېچلو تخنيکي وړتياوو او په لوی پيمانه پانګه اچونو ته ډېره اړتيا نه لري.

۱. د کابل د ښار او د هېواد د نورو برخو د سر سبزۍ پروژې

کېدای شي چې د کابل د ښار د غرونو په لمنو کې د جوړو شويو ودانيو فاضله اوبه مهار، تنظيم او تصفيه شي. د د غو فاضله اوبو د تصفيې مرکزونه هم د کابل د سيند له پاسه جوړيدای شي. دغه تصفيه شوې اوبه به ښېرته د وړو ساده او ارزان بيه پمپونو له لارې، چې د لمريزې بريښنا په وسيله چليدای شي، ښېرته د غرونو پورتنيو څوکو ته پورته کېږي او د غرونو په اړخونو کې د ونو، ګلانو او شنيليو د اوبه کولو لپاره کار ځينې اخيستل کېدای شي.

دغه ډول د سرسبزۍ پروژې د هېواد په ډېرو سيمو او درو کې عملی کېدای شي؛ مثلا د سروبي د بريښنا تر بند لاندې چې کومې اوبه بهېږي، بيا تر درونټې پورې له دې اوبو هېڅ کار نه اخيستل کېږي. کېدای شي دغه اوبه تر بند لاندې مهار شي او په ډېرو ساده ويالو کې د سيند دواړو غاړو غرونو لمنو او يا څوکو ته و بهول شي. تر ساده ويالو جوړولو وروسته دې بيا هرځوک د خدای هيله ور واخلي، او هر څه چې يې په مخه ورتلل، د غرونو او غونډيو په اړخونو کې دې وکړي. دا کار په حشر، داوطلبانه کارونو او حتی ساعت تيريو کې هم ممکن دي. هغه اوبه چې د غرونو په لمنو کې استعمالېږي، ښېرته سيندونو ته را لوېږي، نو د اوبو د کموالي سبب نه کېږي. خو که فلس لرونکې، يعنې هغه ونې چې پانې يې د ستنې په شان وي، لکه: صبر، ناجو وکرل شي، نو هوا مرطوبه ساتي او په لوړو يا غرونو کې د اورښت له زياتوالي سره مرسته کولای شي.

دغه راز په هېواد کې د ډېرو اوبو بندونو غاړې وچې او سېږي وي، مثلا د سردی بند، درونټی بند، د تخار سيند، کجکی بند، او نور. په ډېره ارزانه بيه او ساده تخنيکونو سره يو يا دوه انچه اوبه د بندونو يا سيندونو په اړخونو کې د غونډيو او غرونو لمنو ته پورته کېدای شي او د سر سبزۍ لپاره کار ځينې اخيستل کېدای شي. د دغه ډول پمپونو بريښنايي اړتياوې خو اوس بې له کومو پېچلو تخنيکي سامانونو، د لمريزې ارزان بيه انرژۍ څخه تر لاسه کېدای شي. په کليوالو سيمو کې خلک همدغه ډول بريښنايي انرژي د کورونو روښانه کولو او حتی د زمکو د خړوبولو لپاره کاروي.

۲. د دولتي زراعتي زمکو څخه کار اخيستل

په هېواد کې پخوانيو حکومتونو يو کار کړی. هغه دا چې په ښارونو کې د ننه او هم د باندې ډېر عامه ملکېتونه شته، لکه: بلند آبه زمکې، ورشوګانې او حتی د بندونو په وسيله خړوبيدونکې زراعتي زمکې (د سرده د بند زمکه، جلال آباد د کانالونو زمکې او نور.) له بده مرغه چې دغه ډول عامه ملکېتونه بې استفادې ولاړ دي. نه پوهېږو چې مربوطه وزارتونه ور باندې خبر نه دي او که نورو ته منتظر دي چې وروبې ښيي، يايې د استفادې کولو امر ورته وکړي. دغه ډول عامه ملکېتونه که هر څه نه وي خو يوه وړوکې ملي هستي خو ده.

د غه زمکې خصوصي سکتور ته د اجارې ورکولو له لارې د فارمونو جوړولو لپاره په آسانۍ کاريدای شي. مثلا د سردې د بند خړوبيدونکې زمکه ۹۰۰۰۰ (نوي زره) جريبه ښودل شوې وه. که فرض کړو چې نيمه يې پاتې او د استفادې وړ وي، نو کېدای شي چې د لبنياتو د فارمونو لپاره خصوصي سکتور ته په اجاره ورکړل شي. په يوه لنډ تخمين سره به د کال لږ تر لږه تر ۱۵۰۰۰ ټنه پورې لبنيات توليد شي. برسېره پردې کېدای شي چې تر ۶۰۰۰۰ (شپيته زرو) پورې خوسيان او غواګاني پکې وساتل شي چې په شيدو او نورو محصولاتو برسيره به د وارداتي غوښو (چې اکثرا بې کېفيته وي) پر ځای به کله کله يو څه خپله تازه غوښه هم وخورو!

د دغه ډول پروژو لپاره معمولا د بوديجې نشوالی بهانه وي. اما دولت کولای شي چې له نړيوالو بانکونو څخه بې سوده قرضه واخلي او دغه ډول پروژې چې عايد يې معلوم وي او قرضه ېبرته تاديه کولای شي، په آسانۍ تمويل کړي-اما د خدای روی و منئ چې دغه پيسې د هغه چا په لاس ورنکړئ چې د خپل ولس په پيسو يې د کابل بانک له لارې د خپل ګرنټي شوی ۹۹ کلن سبا لپاره په دوبی کې قمارونه ووهل چې نتيجه يې د ولس په بد نامۍ سربېره د بانکونو دېوالي کېدو سبب شول!

د غزني د سرده د بند زمکې (همدا راز د هلمند د نهرونو زمکې) د جغدرو، او غوړ لرونکو حبوباتو لکه: سايوبين، لمر مخی او نورو د کر لپاره ډېرې مناسبې دي. که دغه ډول دولتي زمکې په اجاره ورکړل شي نو کېدای شي چې يو مقدار غوړي او بوره په هېواد کې د ننه توليد کړای شو. همداراز د څرمن پخولو صنعت، د ميوو دجوس جوړول او نور واړه صنايع نه کومه خاصه پانګه اچونه ايجابوي او نه کومی پېچلې تخنيکي وړتياوې غواړي. امنيتي ملحوظاتو ته په کتو سره، د ښارونو په نړدیو کې سيمې د تاسيساتو جوړولو لپاره شايد مناسبې وبرېښي.

که هګۍ له پاکستان يا ايران څخه را وړای شو، نو په خپله څه بلا وهلي يو چې د هېواد د ننه يې توليد کړو. د ټرانسپورټ د کرايې په سپما برسيره به د خوسا هګيو په ځای تازه وطن هګی وخورو.

۳. د وړو صنايعو د ترويج او تقويې له لارې داخلي توليد د زياتولو پروژې

دا چې کاغذ له بهر څخه راوړل شي او د کابل د کارتن جوړلو په کارخانه کې کار تن ځپنې جوړ شي، نو يو کار خو دی اما داخلي توليد نه دی. برعکس که ډېرې وړې کړو او سړک ور باندې جوړ شي، نو بيا يې داخلی توليد بللای شو . مهمه داده چې که موږ په خپله توليد و نه کړو، نو پاک خوا پاکې د تباهی کندې ته منتهي کېږو. اوس لا دومره وخت لرو چې په هېواد کې يو څه راکده سرمايه موجوده ده او اکثرا دغه سرمايه د وارداتي فرهنګ په تقويې لګېږي، نو يو ښه فرصت شته چې د د اخلي توليد لپاره يو څه وشي.

ډېر شيان کېدای شي له سره تر پايه داخلي توليدات وي، مثلا: صابون، د کالو مينځلو پوډر، شامپو، هګی، کانسرو شوې ميوې، د ميوو جوس، مربع، مسي پيپونه، د چدنو لوښي، غوړي، بوره، او په زرهاوو نور شيان شته چې په هېواد کې يی خام مواد شته او هم صنعتي پروسيس کول يې کومې خاصې ستونزې نه لري. د دغه او نور ډول مصنوعاتو هر يوه لپاره لازمه سرمايه او تخنيکي پوهه بې له کومی لوبې ستونزې تهيه

کېدای شي. د سهامي شرکتونو د تشويق له لارې يې پانګه هم تر لاسه کېدای شي. برېښنايي ستونزې يې د لمريزې انرژۍ څخه تر لاسه کېدلای شي. نو هغه څه چې پاتې کېږي اراده، دولتي حمايه، او لاس په کار کېدل دي! تر ټولو مهمه هغه چې پيسې لري دې ته وهڅول شي، چې د دوبۍ، امريکا او اروپا په عوض په هېواد کې پانګه اچونه وکړي؛ يوازې د کورونو او شهرکونو د جوړولو د کاروبار په ځای په توليد کې او د لوکسو پېښنۍ محصولاتو د واردولو په ځای په هېواد کې د ننه د غربيانه توليداتو په ساحه کې پانګه اچوونه وکړي. دولتي پاليسي هم بايد د غه ډول پانګه اچونې لپاره مشوق او بلکې فشار اچوونکې وي. برسيره پر دې ځينې درانده صنايع لکه : د شيشي جوړولو صنعت، هم په ارزانه شرايطو او کمو تخنيکي وړتياوو فعاليدای شي. اړتيا يې زياته ده او ګټه يې هم ډېره!

په تېره ميلادي اويايمه لسيزه کې د جرمني د هوخست د دوا جوړولو کمپنۍ په هېواد کې ډېرې باکېفيته دواګانې توليدولې، خو د ۱۳۵۷ د غوايي د غوبل له لاسه هر څه سره ګډوډ شول. اوس خو بيا د «سرو» په ځای د «برګو» دوران دی، نو باور لرو چې د هوخست کمپنۍ به په هېواد کې د طبي دواګانو توليد ته ډېر په آسانی زړه ښه کړي.

د لوی مصيبت مخنيوی: د طبي دواګانو کنټرول شوی داخلی صنعت تشويق يو حتمي امر او واردول يې حتی بايد بيخي منع کړای شي. له يوی خوا د دواګانو توليد ډېرلوی بازار لري- د پاکستاني، هندي ايراني او نورو کمپنيو بې کېفيته دوا ګانو سيل هېواد ته را روان دی. ډاکټران مو هم په بی کېفيته ارزانو دواګانو خوشحالېږي. برسيره پردې چې اړتيا زياته ده، ګټه يی هم ډېره ده او هره کمپنی به په ډېره خوشحالی دغه ډول انحصاري توليدي شرکت ته په هر وړشرايطو غاړه ږدي. بې کفيته دواګانو مو ولس ته تر ناروغيو ډېر تاوان رسولی دی. هر څه چې کېږي، د هوخست کمپنۍ يا بلې پېژندل شوې کمپنۍ ته بلنه ورکړل شي چې د دواګانو توليد په هېواد کې د ننه شروع کړي. برسيره پردې د طبي دواګانو واردول بايد دولتي انحصار وي نه يو آزاد بې پوښتنې بازار. که امنيت ستونزه وي نو، دومره ځای نه نيسي، دښارونو په څنډو کې په صنعتي پارکونو کې جوړيدای شي.

د اسهامو د شرکتونو د ترويج، تقويې او تشويق له لارې د پانګه اچونې پروژې

که زمور هر بالغ هېوادوال د وړځې يوه افغانۍ وسپمولي نو د کال به ۳۶۵ افغانۍ شي. که ټول ټال لس ميليونه (درېيمه برخه) هېوادوال دا کار وکړي، نو څه باندې درې نيم بليونه افغانۍ، چې د يوه کال تقريبا شپېته - اويا ميليونه ډالر کېږي، به سره را ټول شي. بيا نو هر څه وربانې کېدای شي- خو چې د اهليت، تقوی او زړه خوړی د اصل له مخې مو قيادت او حاکميت تعيين شي.

په دې ورستيو لسيزو کې مرستو او بې پوښتنې اعانو په هېواد او هېواد والو کې د استهلاک وارداتي فرهنګ او د «را کړه» ذهنيت د تباهۍ تر سرحده تقويه او تعميم کړی دی. وارداتي فرهنګ او د راکړې ذهنيت بايد چې د توليدي فرهنګ او «په خپل ځان بسيا او در واخله» په ذهنيت واوړي او د دغه بدلون لپاره د توليد د فرهنګ او توليدي وړتياوو تقويه يوه لزومه ده چې بايد کار ور ته وشي. د د ی لپاره يوه مشوره د با ظرفيته او نوښتګرو افرادو تشخيصول، تشويق او تقويه کول به يوه مهمه ستراتيژي وي. د ولايتو او هم په ملي سطحه داسې افراد او نهادونه تشخيص او تقويه شي چې د توليد د ظرفيتونو او فرصتونو په اړه نوښتګر ذهنيت او عقيده ولري. دغه کار د نويو ادارو د جوړولو له لارې نه، بلکې د خلاق فکر او د موجوده فرصتونو څخه د ښې استفادې د طريقو د تشويق او ملاتړ له لارې وشي. کېدای شي د اسهامو د را ټولو شويو مادي امکاناتو له لارې د وړو پروژو تمويل تر سره شي. د محلي توليداتو د خرڅ بازار پيداکونه، د اضافي کرنيزو محصولاتو ثانوي توليد (د ميو جوس، کانسرو، او نور)، د موسمي خوراکي موادو ساتنه، د ښه بازار پيداکونه، د باندينيو محصولاتو په عوض د د اخلي محصولاتو کارونه، او نور د دغسې وړو توليدي پروژو مثالونه کېدای شي.

۴. د شمسي انرژۍ وړې پروژې

لمر د خدای جل جلاله يو لوی نعمت دی چې زمور په ولس يې ښه لورينه شوې ده. غونډۍ يو بل نعمت دی چې د نشيب په لرلو سره د شمسي- پلانټونو د جوړېدو لپاره لوی خدای را په نصيب کړی دی. په هېواد کې د روانو اوبو مهارول او د برېښنا د توليد لپاره کارول له يوی خوا لويې پانګه اچونې ته اړتيا لري او له بلې خوا پېچلو تخنيکي وړتياوته. برسيره پردې، لويې پانګونې امينيت او له فساد څخه خالي، اهل، متقي او زړه سواند قيادت او حاکميت ايجابوي، کوم چې د هېواد والو يوه لويه هيله او غوښتنه وه او ده. بر عکس د لمريزې انرژۍ کوچني پلانټونه بيا هر چېرې جوړيدای شي. د هسپانيې د هېواد د پخوانيو P 5 او P10 له مثالونو څخه د وړو لمريزو پلانټونو د جوړولو لپاره ښه زده کړه کېدای شي. دغه لمريز پلانټونه کېدای شي يوازی د ورځې لخوا د اجرا کېدونکو کارونو لپاره استعمال شي او د شپې لخوا ودرول شي. کېدای شي په سلهاو زره د لمر د انرژۍ را ټولوونکې وړې شيشې په دښتو او د غونډيو په اړخونو کې ودرول شي او د ورځې شمسي- انرژي توليد کړای شي. بر سيره پر دې کېدای شي دغه د لمر انرژي د توربينونو د ګرزولو په شکل وکارول شي چې د شپې لخوا بيا دغه توربينونه بايد په غاز او يا ډبرو سکرو وګرزول شي، چې پدې ترتيب سره به د شپې او ورځې برېښنا توليدېږي.

مهمه داده چې دغه شمسي- پلانټونه بايد چې واړه وي او اعظمي يې تر لس ميګاواټه پورې د برېښنا د توليد وس ولري. پدې ترتيب سره به د لويې پانګونې او تخنيکي پېچلتياوو څخه مخنيوی وشي او هم هرچېرې په محل کې فعاليدای شي او هم به يې د زيان او خطر اندازه کمه وي.

پورته د يو شمېر توليداتو مثالونه دي چې په هر ډول شرايطو کې بې تاوانه رقابت کولای شي او هېڅ باندينی توليد يې مخه نشي. ډب کولای. اوسني د آزاد بازارنړيوال داعيان، طرفداران او قوتونه هم د خصوصي سکتور پلويان او د عامه پلان شوي سکتور مخالف دي- د دوی هم پکې ګټه ده او هم يې له فلسفې سره برابر کار دی. که مرسته يې نه کوله، نو له دښمنی خو به يې بې غمه يو!

۵. د کابل په ښار کې د کابل پر سيند د ښار د منځ سړک جوړولو پروژه

د کابل سند د کال په اوږدو کې اکثرا وچ وي نو کېدای شي د سند په امتداد د سند له تل څخه د پاسه د لارې او يا حتی تعميرونو جوړولو لپاره کار واخيستل شي او د سند په امتداد د اوبو د بهېدو لپاره کافي لويه مجرا پرېښودل شي. له يوې خوا به د ښار د مزدحمی برخې له زمکې څخه مؤثره ګټه واخيستل شي او ښار والی ته به ارزانه او بې بېې لار په لاس ور شي. برسيره پر دې به د ښاروالی لپاره د عايداتو يوه ښه منبع هم شي. د ښار د جنوب، شرق او غرب تر منځ به لويه لار پرانستل شي، چې سيخه او بی ځنډه ه به وي. کېدای شي له ښار څخه د عبور کوونکو لويو موټرونو او يا هم د برېښنايي ښاري بسونو د پروژې لپاره تخصيص شي.

تخنيکي ستونزه به يې د سند د تل استحکام وي، چې بايد په اساسي ډول ډيزاين او داسې طرح شي، چې د موټر لارو لپاره وړ او مناسب وي.

٦. د کابل د ښار د غرونو څخه د تونلونو په مرسته د ښاري سړکونو د جوړولو پروژه

د کابل ښار په منځ کې غزېدلي غرونه لکه: د آسمايي غر، د شيردروازې غر، د تلويزيون غونډۍ، د بالا حصار غر او نور کېدای شي دتونلونو د جوړولو له لارې د سړکونو ايستلو لپاره وکارول شي. د تونلونو د کېندلو څخه چې کومې ماتې شوې ډېرې تر لاسه کېږي، د ژغل جوړولو او سړکونو او تعميرونو جوړولو لپاره ارزانه او بې بېې محصول شي. تخنيکي ستونزه به په ډېرينو غرونو کې چې ودانۍ ور باندې جوړې شوې دي، د تونلونو کېندل وي. د نورې نړۍ يو دوه مجرب انجنيران کولای شي د ډيزان کار را ته وکړي.

رخصتي مو هم مجبوري ده

دکتور رحمت الله زاهد

زمونږ خو متأسفانه چې هر څه د بل چا تابع دي نو آيا د رخصتۍ ورځې هم د بل چا تابع کړو، مونږ دومره مجبوره يو چې رخصتي هم د بل چا په خوښه کوو، آيا مونږ د تجارت، راکړې ورکړې او سوداګرۍ پرته نور داخلي کارونه نه لرو چې د هغې ترسره کول راته اړين وي؟

شا او خوا پنځه کاله مخکې د کابل د هوا د ککړتيا په پلمه د جمعې د ورځې تر څنګ د پنجشنبې ورځ هم رخصت کړل شوه چې دا کار يوازې په کابل کې ترسره شو، د پنجشنبې د ورځې رخصتۍ د کابل د هوا د ککړتيا په له منځه وړلو کې خو مرسته ونه کړه او نه يې هم د ښار ګڼه ګوڼه ختمه کړله، البته د خلکو د کارونو په وروسته پاتې کيدو، د دولتي چارواکو د خوبونو په زياتېدو او په غريب هېواد کې د بې ځايه تفريح په ډېرېدو کې يې پوره پوره مرسته وکړه.

اوس د وزيرانو د شورا د پريکړې پر اساس د جمعې او شنبې ورځې بايد په ټول هېواد کې رخصتي وي او دا وار د دوو ورځو د رخصتۍ بهانه د لويو ښارونو د هوا د ککړتيا په راکمولو کې مرسته نه، بلکې د سيمې او نړۍ له هېوادونو سره د رخصتي سمون دی تر څو په راکړه ورکړه کې ځنډ او خنډ را منځ ته نه شي.

مونږ د جمعې له ورځې سره د پنجشنبې يا د شنبې د ورځې د رخصتۍ په شرعي او ديني اړخ باندې خبره نه کوو، ځکه په دې اړه په سعودي، کويت، اماراتو او نورو مسلمانو هېوادونو کې هم ډېر بحثونه شويدي او موافق او مخالف نظرونه په کې د علماوو شته، البته مونږ د هيواد د حالاتو په نظر کې نيولو سره له دغې مسئلې څخه بحث کوو.

آيا د افغانستان په څېر يو غريب هېواد چې د ځلورو لسيزو جګړو يې زيربناوې له منځه وړې دي، ملت يې د نړۍ تر ټولو فقير او غريب ملت دی، په دې هېواد کې استراحت او رخصتۍ ته ډېره اړتيا ليدل کېږي که کار او زيار ته؟

په دولتي ادارو کې اوس هم د مراجعينو کارونه پر وخت نه ترسره کېږي، دولتي کارکوونکي خپل وختونه په بې ځايه خبرو اترو، ساعت تېريو او رخصتيو تېروي، که يوه بله رخصتي پکې زياته شي، نو دا به د دې هيواد او ملت سره وفا وي که جفا؟

زمونږ خو متأسفانه چې هر څه د بل چا تابع دي نو آيا د رخصتۍ ورځې هم د بل چا تابع کړو، مونږ دومره مجبوره يو چې رخصتي هم د بل چا په خوښه کوو، آيا مونږ د تجارت، راکړې ورکړې او سوداګرۍ پرته نور داخلي کارونه نه لرو چې د هغې ترسره کول راته اړين وي؟

زمونږ په هېواد کې د نا امنيو، تلينونو، د لوړپوړو چارواکو د تلو راتلو او داخلي اختلافاتو له امله څومره ورځې رخصتي وي چې لا په اونۍ کې دوې رخصتۍ نورې هم زياتې کړو؟

په پوهنتونونو او ښوونځيو کې د ځوانانو څومره ورځې د ادارو د بې تفاوتۍ، د استاذانو د غفلت او د سيستم د کمزورۍ له امله ضايع کېږي چې په اونۍ کې به دوې ورځې رسمي رخصتي د هغوی تحصيلي او تعليمي بهير نور هم ټکنی کړي.

بلخوا دا د شنبې ورځ رخصتي خو به د جمعې د ورځې د رخصتۍ ختمولو ته کوم چل نه وي؟ ځکه هغه هېوادونه چې مونږ تری مجبوره يو، شنبه رخصت لري يا يکشنبه، نو هسې نه چې يو څه وخت وروسته په دې پلمه د جمعې رخصتي له منځه ويوړل شي او پر ځای يې يکشنبه رخصتي شي، ګويا له هغوی سره د معاملاتو په ترسره کولو چې اقتصاد مو نور هم پياوړی کېږي د يکشنبې رخصتي ته اړتيا ليدل کېږي.

له همدې امله زمونږ اساسي غوښتنه دا ده چې يوازې او يوازې په اونۍ کې بايد يوه ورځ رخصتي ولرو او هغه هم د جمعې ورځ، تر څو هم مو سوداګريزه راکړه ورکړه د نړۍ سره برابره وي او هم مو د خپل هېواد په ودانولو او د ملت د کارونو په ښه ترسره کولو کې مرسته کړي وي.

زمونږ هېواد ددې بېکاره چارواکو او مامورينو په شتون کې کار ته اړتيا لري، نه رخصتيو او وقفو ته!

ترس از مجهول

دکتور خالد سعد نجار
برگردان: سید هاشم سادات

روزی یک راننده ملی بس به طرف کار خویش راهی شد. در یکی از استگاهای موتر، شخصی قوی الهیکل به موتر بالا شد وگفت:"جونی بزرگ کرایه نمیدهد". برای اینکه راننده از نگاه جسمی ضعیف بود، کوشش نکرد جواب جونی را بدهد.

این مشکل هر روز تکرار میگردید، نه"جونی بزرگ" کرایه میداد و نه هم راننده جرأت گرفتن کرایه را میکرد.

راننده ناچار تصمیم گرفت که به یک کلپ ورزشی رفته از استاد خواست که برایش فن مبارزه وجنگ را بیاموزاند، تا با این هیولا مقابله نموده حق خویش را از نزد اش بگیرد. بعد از گذشت چند ماه، وقتیکه راننده از استگاه میگذشت،"جونی" به موتر بالا شد و مانند همیشه گفت"جونی بزرگ کرایه نمی پردازد". راننده در حالیکه به جنگ آماده گی میگرفت به طرف جونی نگاه کرده گفت: (جونی بزرگ چرا کرایه را نمی پردازد!؟). جونی ایستاده شد و گفت: (چرا که جونی اشتراک سالانه‌کرایه دارد.)

این گونه، همیش ترس از مجهول در شکل وهم به داخل ما راه پیدا میکند، و به آن سر خم کرده در اخیر میابیم که ما بطور کل عکس حقیقت بودیم.

ابو حامد الغزالی در مورد تعریف و فرق بین ترس طبیعی، و مرضی (عصبی) میگوید: "ترس درد و سوز قلب از بیم وقوع یک امر نا هنجار در آینده را گوید"

او ترس را به دو نوع تقسیم نموده است:

(ترس عادی): ترس از الله متعال، که دو بخش دارد: یکی ترس از عذاب اش، دوم ترس از ذات خودش. بخش اول: ترس تمام مخلوقات است، و بخش دوم: ترس علماء است.

(ترس نامحدود): این ترس که از حد زیاد است بد و نامیمون میباشد. انسان را به یأس و نا امیدی میکشاند، مانع کار اش میگردد، و سبب مرض، ضعف، دهشت و از بین رفتن عقل میگردد، و در بعضی موارد منجر به مرگ میشود، که این نوع ترس نکوهش شده است، چرا که آن یک سد و مانع است، و سبب نا امیدی، گوشه نشینی، جزع و فزع و در نهایت تسلیم شدن به آن میگردد.

پس ترس یک امر فطری است که در هر انسان میباشد و از آن در هیچ وقت دور شده نمیتواند، بلکه ترس یک قوت طبعی است که برای بقای جنس بشری لازم میباشد. از طرف دیگر این ترس یک چیزی میراثی است که نمیتوان از آن نجات یافت، اما باید بطور درست اش کنترول شد. از همین جهت، فامیل، جامعه، و تجارب فردی در کاهش و ازدیاد این امر تاثیر دارد، و میتوان گفت که ترس یک امر (نسبی) است که انسانها در آن از یکدیگر با در نظر داشت عوامل محیطی، جسمی، و روانی متفاوت هستند.

ترس از یک چیز مجهول و نا معلوم ترسی است که توجیه شده نمیتواند، این ترس سبب از بین بردن اعتماد به نفس میگردد، ما را در سایه نگه میکند، و ما را در جای خویش یخ زده برای سالهای طولانی استاد میکند.،برای ما تشویش می انداز که هرگز نمیتوانیم اهداف خویش را بدست بیاوریم، به ما میگوید که باید چپ و گونگه بمانیم، ما را از گفتن سخن دل خویش بطور آزادانه باز میدارد.

ما برای لذت بردن از زندگی به دو چیز نیاز داریم:

اول (تنظیم نمودن زندگی خود و ماحول خود): وقت خانه تنظیم شد- یعنی تنظیم مالی، زندگی خورد و بزرگ، رابطه فامیلی، رابطه با اولاد- افراد آن فامیل زندگی خوشی داشته میباشد.

وقتی یک کارمند رابطه خوبی با رئیس خویش داشت، ذهن اش آرام میباشد.،همین طور وقتی همه امور انسان منظم باشد، از زندگی لذت میبرد.

دوم (شجاعت): اکثرا ترس و بزدلی سبب دلتنگی و اندوه میگردد، انسان از مرگ میترسد، از فقر میترسد، از این میترسد که کدام بلای بالایش نیاید، از آینده میترسد، از ناکامی در کار میترسد؛ این ترس زندگی را بالایش تاریک میکند که از آن لذت نبرد.

ترس از یک امر نامعلوم و مجهول ریشه ای مشکلات است. وقتی اسباب غم دور باشد، باید خوشحال زندگی کرد، و -خدا ناخواسته- اگر با غم و اندوه مواجه شد، با شجاعت و صبر با او مقابله نماید. و اگر کسی از مصیبتهای زندگی هراس دارد، از اسباب و عوامل آن دوری کند، و کار خود را به الله متعال بسپارد، از شانه های خود بار ترس و هراس را دور کند، و به قضاء وقدر باور داشته باشد. الله متعال میفرماید: {وَإِن يَمْسَسْكَ اللّهُ بِضُرٍّ فَلاَ كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلاَ رَآدَّ لِفَضْلِهِ يُصَيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} [یونس:107]

ترجمه: اگر خداوند زیانی به تو برساند، پس جز او هیچ کس نتواند آن را بر طرف کند، و اگر اراده ی خیری برایت کند، پس هیچ کس فضل او را باز نتواند داشت، به هرکس از بندگانش که بخواهد می رساند و او آمرزنده ی مهربان است.

هرگاه مومن به الله متعال توکل کند، در قلب اش چیزی از اندوه و غم باقی نمی ماند. روح و روان مطمئن داشته و ثابت قدم میباشد، برای دنیا طوری کار و تلاش میکند مثلیکه برای همیش در آن زندگی میکند، و برای آخرتش طوری میکوشد، مثلیکه فردا وفات میکند.

این زندگی یک مرحله گذشتنی است، و به این نمی ارزد که انسان خود را غرق غم و اندوه کند. شکی نیست که اندوه، تسلیم شدن به غم، و ترس از آینده تاریک، و زیاده روی در اندازه درد ها.چیزی است که زندگی را ضعیف میسازد، دست آوردها را کاهش میبخشد، سبب ازدیاد پریشانی ورنجها میگردد، پس با فشارهای روانی و رنج مبارزه باید کرد.

تو نمیتوانی پرنده های غم را از سر خود دور کنی، اما میتوانی که از لانه جور کردن بالای سر ات ممانعت کنی.

همیش در چیزی فکر کن که خوشحال ات میکند، و از چیزیکه رنج ات میدهد دوری کن.

از اینکه سر لشکر حیوانات اهلی باشی، بهتر است یک فرد عادی در گروه شیران باشی.

قطره های باران در صبحدم تو را نباید در فکر کردن طولانی اندازد: که آیا به وظیفه بروی یا نه.

ترس از مجهول به یکبارگی پیدا نمیشود، بلکه این مشکل از طریق تاثیر منفی خود برای مدت طولانی، بالای ما غلبه میکند، طوریکه ما نمیدانیم.

ایمان اندوه را از بین میبرد، و آن سرد کنند چشمهای موحدین است.

هفته نامه
بجز اصلاح اراده دیگری ندارم
اصلاح ملی
داسلام داصیل فهم منبر

- اصلاح ملی در ویرایش مطالب دست باز دارد.
- مطالب آمده مسترد نمی شود.
- مطالب منتشره بیانگر آرای نویسنده گان است.

شعارما

اصلاح فرد، خانواده و جامعه.
تأمین عدالت اجتماعی و قانونیت درکشور.
ترقی و انکشاف همه جانبهء افغانستان.

مژده برای علاقمندان کتاب

کتاب، دروازه ای است به سوی جهان گسترده دانش و معرفت. کتاب، همچون خورشید، فضای زندگی را روشن می کند و به همگان نور، شور و گرما می بخشد. کتاب، مثل باران بر سرزمین دل ها می بارد و اندیشه ها و کردارها را رونق، زیبایی و طراوت می دهد و انسان را به بلندای علم و دانش می رساند.
جمعیت اصلاح افغانستان به غرض بلند بردن سطح علمی ومعلوماتی هموطنان عزیز کتابخانه ی به نام سیدجمال الدین افغان را تأسیس کرده و این کتابخانه در خدمت شما عزیزان است و می توانید از این فرصت استفاده کنید. این کانون کتاب با بخش های:

- تفسیر و علوم قران
- حدیث و اصول حدیث
- فقه و اصول فقه
- تربیت و دعوت
- سیرت نبی علیه السلام و سیرت صحابه رضی الله عنهم
- داستان انبیاء علیهم السلام
- عقیده و فکر
- تزکیه و تصوف
- زن وخانواده
- اقتصاد
- طب
- انجنیری
- جغرافیه و تاریخ
- ادیان و مذاهب
- معاجم
- کمپیوترساینس
- ژورنالیزم
- زراعت و دامداری
- سیاست
- حقوق
- زبان و ادبیات
- روان شناسی
- جامعه شناسی
- دایرة المعارف
- شخصیت ها
- و...

استفاده از کتابخانه رایگان است

فرصتی است برای شما در تحقق آرزوهای شما؛ بیایید از این فرصت طلایی برای رفع عطش علمی خود استفاده نمایید و به بلندای علم و دانش قدم گذاریم.

اوقات استفاده از کتابخانه سیدجمال الدین افغان:
این کتابخانه از ساعت۸:۰۰ صبح – ۵ عصر در خدمت شماست

روزهای شنبه خاص برای خانمها

آدرس: خوشحال مینه؛ عقب بلاک های شاداب ظفر، کوچه اصلاح، کتابخانه سیدجمال الدین افغان. شماره تماس: ۰۷۰۰۱۷۲٤٥٦

مرکز تشخیصیه
لابراتوار طبی سفیر

Safir Medical Laboratories

لابراتوار طبی سفیر
یک نام مطمئن در عرصهٔ
اجرا معاینات معیاری لابراتواری

هرنوع معاینات لابراتواری از قبیل بیوشیمی، سیرولوژی، روتین خون، ادرار، مواد غایطه، TFT,Semin Analysis پتالوژی و کلچر با سامان و لوازم مجهز و مدرن لابراتواری توسط دوکتوران و تکنالوجستهای مجرب با معیارات لابراتواری اجرا میگردد.

Safir Medical Laboratory Diagnostic Center

آدرس:
کابل، منزل دوم سپین زر پلازه، نزدیک سینما بهارستان کارته پروان.
۰۷۹۹۱۵۲۳۲۹–۰۷۷۲۱۲۸۵۸۳
غزنی: منزل دوم اپارتمان دوم فرخی هوتل بازار صرافی شهر غزنی
۰۷۰۰۹۲۸۴۹۸
لغمان: شهر مهتر لام بابا، مقابل ریاست برق مارکیت حاجی طاؤس
۰۷۹۹۸۷۸۴۲۳ – ۰۷۷۸۴۵۵۷۷۸
Email:
safirlab_kbl@yahoo.com

کابل د کارتن جوړولو فابریکه
Kabul Packages

د هر ډول او سایز کارتن جوړونکی

پته: د بگرامیو نساجي فابریکې څنګ ته د کابل د کارتن جوړولو فابریکه
تیلیفون: ۰۷۰۰۲۷۶۱۷۳ _ ۰۷۹۹۳۱۵۸۰۰ _ ۰۷۹۹۷۳۹۵۷۱
E-mail:kabulpackages786@yahoo.com

104.3 FM
رادیو صدای اصلاح

کابل | مزارشریف | کندز | بغلان | جلال اباد

اعلانات شما را می پذیریم

هفته نامه اصلاح ملی
در ۲۸ ولایات کشور به تیراژبلند توزیع می گردد
اصلاح انلاین
پر بیننده ترین صفحه انترنتی افغانی
www.eslahonline.net

رادیو صدای اصلاح 104.3 FM
با ۱٦ ساعت نشرات در شب و روز
شماره تماس: ۰۷۷۳۸۹۰۹۵۰